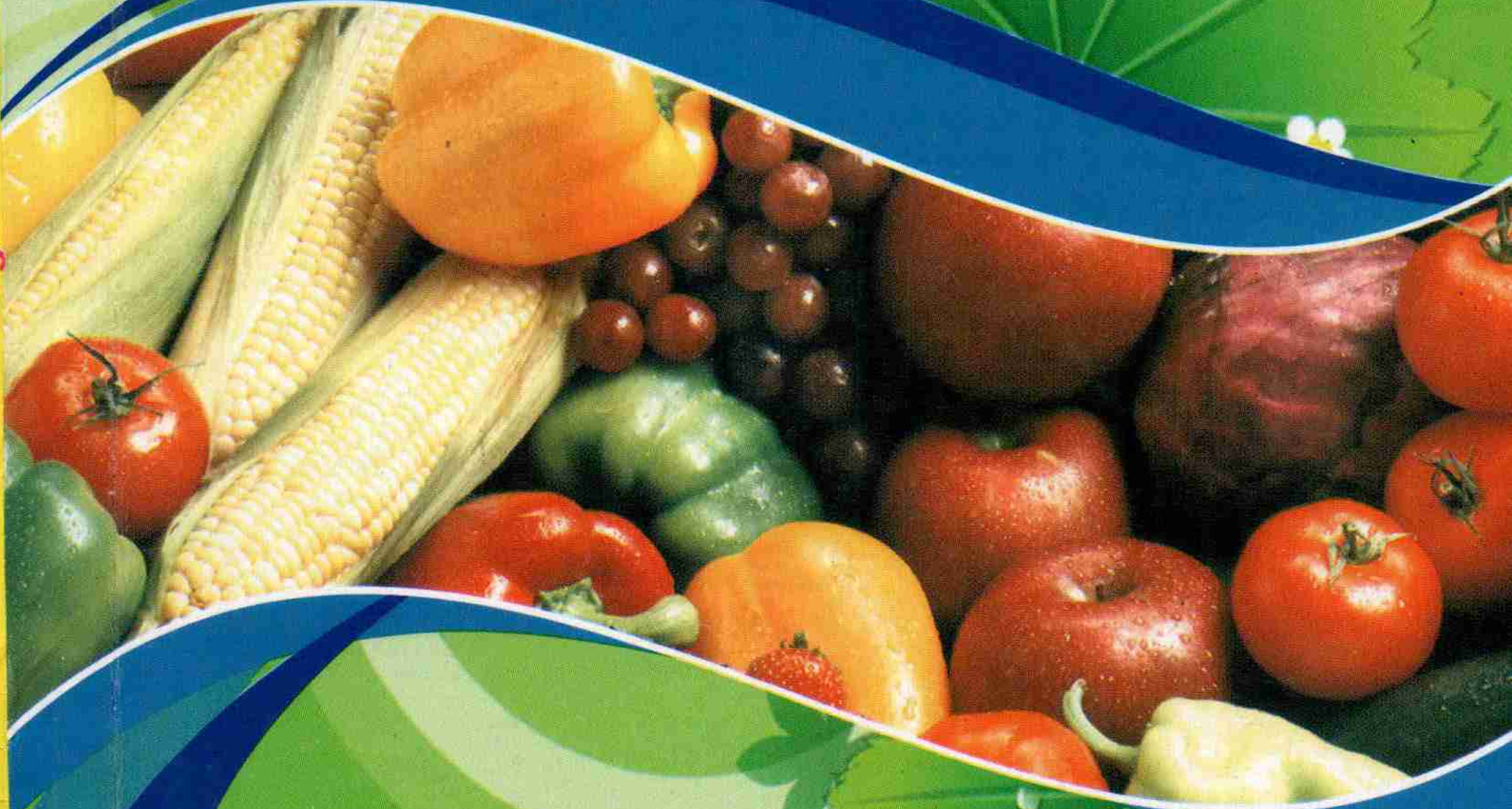
మన ఆరోగ్యం

క్విక్ రెమిడీస్

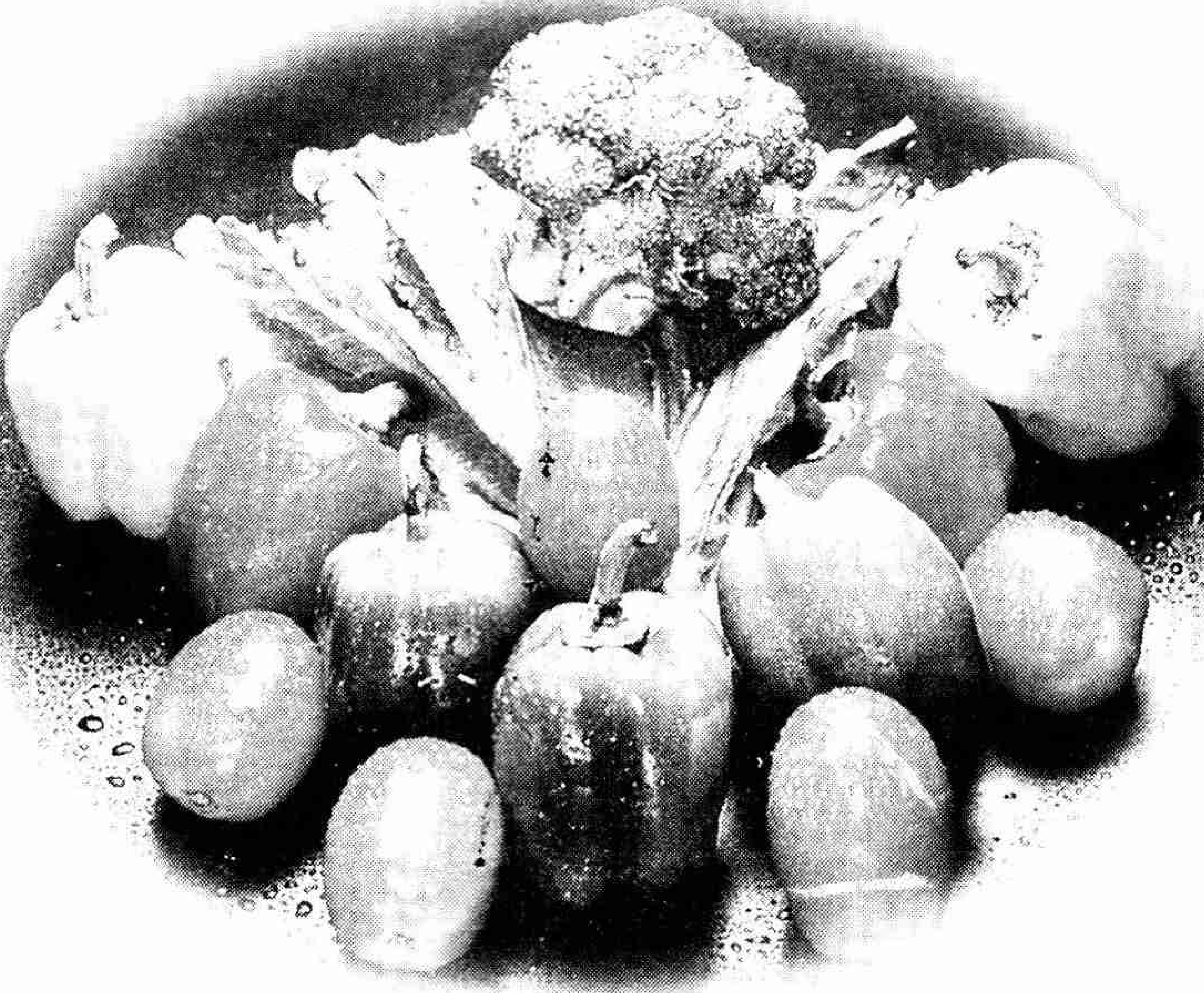
చిటికలో వ్యాధులను తగ్గించే చిత్రమైన చిట్కాలు



డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

క్విక్ రెమిడీస్

చిటికలో వ్యాధులను తగ్గించే చిత్రమైన చిట్కాలు



డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్


శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

డోర్. నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

QUICK REMEDIES

Written by :

Dr. G.V.Purnachandu, B.A.M.S.,

Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,

1st Floor, Satnam Towers,

Opp. Buckinghampet Post Office,

Governorpet, Vijayawada-2.

Ph : 0866-577373, Mobile : 94401 72642

First Edition :

May, 2013

Price : **50/-**

Cover Design & Type Setting :

Madhulatha Graphics,

Vijayawada-2

Printed At :

Vijaya Santhi Offset Printers

Vijayawada-2.

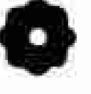
Published by :

SREE MADHULATHA PUBLICATIONS

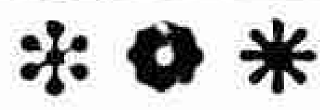
28-3-49, Arundalpet,

Vijayawada - 520 002

Ph : 2434320 (O) Cell : 90320 88555





అంకితం



ఆయుర్వేద వైద్యుల

సంక్షేమం కోసం అంకితమైన

ప్రియమిత్రుడు

మంచి వైద్యుడు

డాక్టర్ కె.యస్.చలపతిరావుకు

రెండు దశాబ్దాల స్నేహానుబంధానికి తీపిగుర్తుగా....

ప్రేమతో ......

- డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్

ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యులు, ఆయుర్వేద శాస్త్ర రహస్యాల్ని

సామాన్య మానవుడి ముంగిట చేరుస్తున్న ప్రసిద్ధ రచయిత

లయన్ డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ గారి వైద్య రచనలు

దీర్ఘాయుష్మాన్ భవ

ఆరోగ్య విధానాన్ని, విలువైన కాలాన్ని వృధా చేసుకోవడం కంటే, రోగాలను దరి చేరనీయకుండా ముందే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది కదా...... ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం నిత్యపారాయణం చేయవలసిన ఆరోగ్య భగవద్గీత వెల : [redacted]

వంట ఇల్లే వైద్యశాల

చిన్నపాటి అనారోగ్యానికి కూడా ఆసుపత్రులకు పరుగెత్తకుండా అతి తక్కువ ఖర్చుతో కేవలం మన వంటింటి దినుసులతో ఆరోగ్యం పొందవచ్చునంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. కానీ, ఇది పచ్చి నిజం. తప్పక కొని భద్రపరచుకోండి. వెల : [redacted]

క్విక్ రెమిడీస్

వ్యాధులు చిన్నవైనా పెద్దవైనా వాటిని చిటికెలో తగ్గించుకోగలిగే చిత్రమైన ఆయుర్వేద చిట్కాలు ప్రయోగించి ఎలా ఉపశమనం పొందవచ్చో తెలియజేసే ఈ గ్రంథం మీ ఇంట్లో వుంటే ఒక పెద్ద మందులషాపు మీ ఇంట్లో వున్నట్లే. వెల [redacted]

మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు

ఏవి తింటే రోగాలు పెరుగుతాయి? ఏవి తినకుండా వుంటే రోగాలు రాకుండా వుంటాయి? ఏవి పనులు చేస్తే ఆరోగ్యం బావుంటుంది...... ఏవి వ్యాధులు వచ్చినపుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలకు సమాధానాలు గల ఈ పుస్తకం ఆసాంతం మీరు చదివితే, మీ వాధ్యులకు మీరే వైద్యులు అవుతారు .వెల : [redacted]

చిరంజీవ! చిరంజీవ! సుఖీభవ! సుఖీభవ!!!

మీరు మీ కోసమే కాదు, ఇతరుల క్కూడా చికిత్స చేయగలిగేలా మిమ్మల్ని ఓ చక్కటి వైద్యుడిగా మార్చే డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్‌గారి అద్భుత ఆయుర్వేద కరదీపిక వెల:రు. [redacted]

ఆరోగ్య భగవద్గీత

మీరు ఎంతో అద్భుత ఆహ్లాదాశ్చర్యాలతో చదివిన ఈ వైద్యశాస్త్ర సమాహారం కేవలం మచ్చుతునక మాత్రమే - మరిన్ని అద్భుతాలతో, వైద్య విషయాల లోతుల్ని తరచితరచి, అతి సామాన్యుడికి సైతం అర్థమయ్యేంత తేలికైన తెలుగు మాటలతో విస్తృతరూపంగా 160 పేజీలతో వెలువడుతోంది .వెల: రూ. [redacted]

వివరాలకు : **శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్.** © (O) : 434320 (H) : 436936

28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్ పేట, విజయవాడ - 2

"ఆరోగ్యాన్ని రక్షించండి ! అది మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది!"

ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలనీ, వ్యాధులు రాకుండా ముందుగానే నివారించుకోవాలనీ, వచ్చిన వ్యాధుల్ని చాలా తేలికలోనే తగ్గించుకోవాలనీ అందరూ కోరుకొంటారు.

అయితే, అందుకు కావలసిన చర్యలను అంత సీరియస్‌గా తీసుకోకపోవడంచేత ఆరోగ్య సూత్రాలన్నీ కేవలం నీతివాక్యాలుగానే మిగిలిపోతున్నాయి తప్ప వాటిని పాటించేవారు అరుదైపోయారు.

ప్రజల ఆచరణవిధానంలో ఇప్పుడిప్పుడే కొద్దికొద్దిగా మార్పు వస్తోంది. పత్రికలు, టీవీ, రేడియోలు తప్పనిసరిగా ఆరోగ్య విషయాలను అందించడంతో ప్రజల్లో కొంతమేర "ఆరోగ్య స్పృహ" కలగడం ప్రారంభమైంది.

ధనియాలు, జీలకర్ర వంటి వంటింటి సంబంధాల గురించి, వాటిని వంటల్లో ఎందుకు వేస్తున్నామో- వాటి ఉపయోగాలు ఏమిటో తెలుసుకోవడం ప్రారంభిస్తున్నారు.

ఆయుర్వేదం అంటే నిత్యజీవితంలో ఒక భాగం అనీ, ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయే వరకూ దైనందిన జీవితాన్ని ఒక క్రమపద్ధతిలో నడిపే అమృతహస్తం అనీ, ఈ శాస్త్ర రహస్యాలను అర్థంచేసుకొని నిండునూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా జీవించాలనీ ప్రతిఒక్కరూ కోరుకొంటున్నారు.

ఇన్నాళ్ళు నిర్లక్ష్యానికి గురయిన ఈ మహావైద్యశాస్త్రానికి మళ్ళీ మంచి రోజులు వస్తున్నాయి.

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో సామాన్యులకు సైతం ఉపయోగపడే అనేక విలువైన అంశాల్ని ఏరి, ఆయుర్వేద వైద్యుడిగా ఇన్నేళ్ళ పరిశోధనల్ని, పరిశీలనల్ని, అనుభవాల్ని జోడించి, ఈ పుస్తకంగా రూపొందించడం ద్వారా ప్రజల్లో వస్తున్న చక్కటి మార్పుని శాశ్వతం చేయాలనేదే నా తపన ! అది ఒక రచయితగా నా బాధ్యత కూడా !

తక్షణ నివారణ కోసం చిటికెలో పనిచేసే చిత్రమైన చికిత్సల సమాహారం ఈ "క్విక్ రెమిడీస్" సామాన్యుల నుంచి అసామాన్యుల ద్వారా ప్రతిఒక్కరూ తమకు తాముగా చేసుకోగలిగే అద్భుత చికిత్సలు ఇందులో వున్నాయి.

ఇవి మీ వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తాయి.

మీరు వాడుకుంటున్న మందులు త్వరగా పనిచేసేలా చేస్తూ, మీ చికిత్సా కాలాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

మీరు వాడుతున్న మందుల వలన కలిగే చెడు ఫలితాలను నివారిస్తాయి.

అందరికీ అర్థం అయ్యే భాషలో అత్యంత సరళంగా రాసిన ఈ చికిత్సల్ని ఏదో కాలక్షేపం కోసం చదవడంగా కాకుండా, అవసరానికి సద్వినియోగం చేసుకోమని కోరుతున్నాను.

ఈ సందర్భంగా-

విలువైన వైద్యరహస్యాలను నేను ప్రజలకు అందించడానికి నాతో సహకరిస్తున్న 'వండర్ వరల్డ్' విజ్ఞాన మాసపత్రిక సంపాదకులు శ్రీ వట్లూరి నారాయణరావుగారికి నా కృతజ్ఞతలు. "సామాన్యుడి కోసం ఆయుర్వేదం" అనే సిద్ధాంతానికి కట్టుబడి నేను రాస్తున్న పుస్తకాలను వరుసగా ప్రచురిస్తున్న 'శ్రీ మధులత' పబ్లికేషన్స్ అధినేత శ్రీ నరసారెడ్డిగార్కి నా ధన్యవాదాలు.

నా కోసం కాదు- నా లాభంకోసం అంతకన్నా కాదు-
ఈ కృషి ప్రజలకోసం। ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం.
ఈ దేశంలో ప్రతిఒక్కరూ నిండునూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా జీవించాలనేదే నా కోరిక ।
ఆరోగ్యాన్ని రక్షించండి.
అది మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది.

"నాత్మార్థం । నాపికామార్థం
అథ భూత దయాంప్రతి"

- డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్.

మావిచిగురు తినగానే మీరూ గానకోకిలలై పాడతారు

మావిచిగురు తినగానే కోయిల కూసేనా? అని పాటవుంది - మామిడి చిగురు తిన్నంత మాత్రాన కోయిల కూస్తుందా...? కోయిలే కాదు - మామిడిచెట్టు లేత చిగుళ్ళు తింటే మనం కూడా శ్రావ్యంగా పాడగలుగుతాం. గొంతు శుద్ధి అవుతుంది.

ఈ లేత చిగుళ్ళని మెత్తగా దంచి, నీళ్ళలో కలిపి బాగా మరిగించి, చిక్కటి కషాయంతీసి వడగట్టి పంచదార కలుపుకొని తాగితే మంచిది.

ఈ కషాయాన్ని పంచదార వేయకుండా, నోట్లోపోసుకొని పుక్కిలిస్తే గొంతు, నోరు వ్యాధులన్నీ తగ్గి, గొంతు శుద్ధి అవుతుంది.

తలలో పేలు పోవడానికి సీతాఫలం గింజల్ని పట్టించండి

సీతాఫలం గింజల్ని సేకరించుకొని, శుభ్రంగా కడిగి ఎండించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. వీలైతే సీతాఫలం లేతాకుల్ని కూడా ఎండించి దంచి, ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, కాసింత నీరుపోసి తడిపి తలకి పట్టించండి. ఒక అరగంట తర్వాత తలంటి పోసుకోండి. తలలో పేలు పోతాయి. తలలో పుళ్లు తగ్గుతాయి. శరీరంమీద పుళ్ళకుకూడా ఈ పొడిని రాయవచ్చు.

నెలలో మూడురోజులు నొప్పితో బాధపడ్తున్నారా... మీకోసం కొన్ని ఔషధాలు

నెలసరి సమయంలో నొప్పి ఆడవాళ్ళ పాలిట నిజంగా శాపం అనే అనుకోవాలి. నెలలో ఆ మూడురోజులూ నొప్పితో కృంగిపోతుంటారు చాలామంది.

1. పసుపుకొమ్ముల్ని సున్నంలో వుడికించి, చల్లారాక పసుపుకొమ్ముల్ని మెత్తగా తరిగి, ఎండబెట్టి దంచితే చక్కని పొడి వస్తుంది. ఒక చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని 3 పూటలా రోజూ మజ్జిగతో కలిపిగాని, తేనెతోగానీ తీసుకోండి. నెలసరి నొప్పి తగ్గుతుంది.
2. నేల ఉసిరిక మొక్క విశాలంగా వున్న ప్రతిపెరట్లోనూ పెరుగుతుంది. ఈ మొక్క చిన్న ఉసిరిమొక్క ఆకారంలోనే వుంటుంది. ఇది అరఅడుగుకన్నా

పెద్దగా ఎత్తు ఎదగదు. ఆకులు నేలబారుగా పెరుగుతాయి. ఆకురెమ్మల వెనకభాగాన, రెమ్మబారునా నల్లపూసలంత కాయలు సరిగ్గా ఉసిరికాయ ఆకారంలో వుంటాయి. దీని ఆకులు కూడా ఉసిరి ఆకారంలోనే వుంటాయి. దీన్ని నేల ఉసిరిమొక్క అని అంటారు. ఈ మొక్క వేళ్ళని బియ్యపుకడుగునీటితో మెత్తగా నూరిగానీ, బియ్యపుకడుగు నీళ్ళలో కషాయంకాచి గానీ తాగిస్తే ఋతుస్రావం అధికంగా అవడం తగ్గుతుంది. ఆ మూడు రోజులూ అసౌకర్యం వుండదు. నొప్పి అంతగా రాకుండా ఆగిపోతుంది.

3. వామును నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో ఉప్పు తగినంత కలిపి అన్నంలో 1 - 2 చెంచాలు చొప్పున రోజూ తినండి. నెలసరి బాధలు తప్పుతాయి.
4. పొదీనా ఆకుని దంచి కషాయం కాచుకొని తాగండి. నొప్పి ఠక్కున ఆగుతుంది.
5. మందార పూలమొక్క ప్రతి ఇంట్లోనూ పెరుగుతూనే వుంటుంది. చాలా తేలికగా దొరికే మొక్క. దాని వేరుని మెత్తగా దంచి పాలలో వేసుకొని తాగితే వాతం వలన వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

ఫిట్స్ వ్యాధిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి!

ఫిట్స్‌వ్యాధి నిజంగా దుర్భరమైంది. మన తప్పొప్పులతో నిమిత్తం లేకుండా, ఎందుకు వస్తుందో, ఎందుకు పోతుందో అర్థం కాకుండా వచ్చే ఈ ఫిట్స్ వ్యాధి మనిషి మేధాశక్తినీ, శారీరక శక్తినీ నిజంగానే దెబ్బతీస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.

అయితే ఫిట్స్ వస్తుంటాయని నిరాశ పడనవసరం లేదు. జగదేకవీరుడు అలెగ్జాండర్, ప్రపంచ విజేతల్లో ఒకడయిన నెపోలియన్, రారాజుగా కీర్తించబడిన జూలియస్ సీజర్‌లు ఈ వ్యాధితో బాధపడ్తూనే వారి సమకాలీన ప్రపంచాన్ని శాసించ గలిగారని చరిత్ర చెప్తోంది.

ఫిట్స్‌వ్యాధి వచ్చినవారు ఈ చరిత్రని ఆదర్శంగా తీసుకొని, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి! ఇవిగో మీ కోసం రెండు అద్భుత చికిత్సలు.

1. త్రిఫలాచూర్ణం అనే పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో ఓ మందు దొరుకుతుంది. ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ ఈ మూడు కాయల మిశ్రమమే త్రిఫలాచూర్ణం. దీన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో రాత్రిపూట పడుకోబోయే ముందు ఫిట్స్‌రోగి చేత తినిపించండి.

సన్నగా తరిగిన అల్లం ముక్కల్లో బెల్లం కలిపి ఓ సీసాలో అట్టేపెట్టుకొని తెల్లవారుఝామున నిద్రలేవంగానే ముఖం కడుక్కొని తినేయాలి.

ఇలా రాత్రిపూట త్రిఫలాచూర్ణం, తెల్లవారుఝామున అల్లంబెల్లం - వీటిని అందిస్తే, ఫిట్స్‌వ్యాధిలో తగ్గుదల కన్పిస్తుందని 'యోగరత్నాకరం' అనే వైద్యగ్రంథం హామీ ఇస్తోంది.

విరేచనం ఎక్కువగా అయినట్లుంటే మోతాదు కొద్దిగా తగ్గించుకోండి. విరేచనాన్ని బట్టి మోతాదు ఎక్కువ, తక్కువలు ఎవరికి వారే నిర్ణయించు కోవాలి!

2. పెద్ద ఉసిరికాయల్నిగాని, బజార్లో ఆమలకి పేరుతో దొరికే ఎండు ఉసిరికాయల్నిగానీ తెచ్చి, ఇడ్లీలు ఉడికించినట్లు ఆవిరిమీద ఉడికించండి. బాగా ఉడికిన తర్వాత లోపల గింజలు తీసేసి ఆ గుజ్జుకు సమానంగా ఎండు ద్రాక్ష, శొంఠిపొడి వీటిని కలిపి బాగా నూరండి. ఈ మొత్తానికి తగినంత తేనెకలిపి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ తీసుకోండి. ఇది తీసుకున్నాక గ్లాసుపాలు తాగండి. మంచిది. మీరు వాడుకునే గార్డినావ్, మెజిటాల్ వంటి బిళ్ళలకు తోడుగా అదనంగా ఇది కూడా తీసుకోండి.

ఫిట్స్ (మూర్ఛలు) రావడం ఆగుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం కూడా తగ్గుతాయి.

'కళ్యాణఘృతం' అనే ఆయుర్వేద మందును ఎల్లకాలం విడవకుండా వాడుతూ వుంటే ఫిట్స్‌వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

ఎండి శుష్కించిపోతున్న వారికి దాల్చినచెక్క - పాలు

ముఖం ఎండుకుని పోయినట్లు, పీక్కుపోయినట్లు వుంటోందా...? నలుగుర్రూ మిమ్మల్ని చూసినప్పుడల్లా "ఎంటోయ్! ఇలా ఎండిపోతున్నావ్?" అని పలకరిస్తున్నారా?

బాగా ఎండిన దాల్చినచెక్కని మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. గుమ్మపాలు దొరికితే మంచిది. లేకపోతే మామూలు పాలు పచ్చివిగానీ, కాచినవిగానీ తీసుకొని ఒక గ్లాసు పాలలో 1 చెంచా దాల్చినచెక్క పొడిని కలిపి, పంచదార వేసుకొని రోజూ ఉదయంపూట తాగండి.

ఉత్సాహం వస్తుంది. ఒంట్లో వాతమూ, వేడి తగ్గుతాయి. మెదడు చురుగ్గా పని చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. శరీరం చక్కగా కండపట్టి పుష్టిగా వుంటుంది.

అసలైన విషయం - శుక్రాన్ని వృద్ధిచేసి లైంగిక శక్తిని పెంపొందింపచేసే అద్భుత ద్రవ్యాలలో దాల్చినచెక్కకూడా ఒకటి!

షుగర్‌వ్యాధిలో 'సి' విటమిన్ అందించేందుకు టమోటా ఆయలకి ఉపయోగపడతాయి

షుగర్‌వ్యాధిసోకిన వారికి అన్నిరకాల పళ్ళనీ నిషేధించవలసి వస్తుంది. ఇందువలన సి విటమిన్ తగ్గిపోయి, శరీరంలో అనేక ఇతర వ్యాధి లక్షణాలు మొదలౌతాయి. పుళ్ళు పడితే తగ్గకపోవడానికి సి విటమిన్ లోపం కూడా ముఖ్య కారణమే. సి విటమిన్ పుష్కలంగా వుంటే, మధుమేహవ్యాధిలో సహజంగా వచ్చే పుళ్ళు (కార్బన్ కుక్స్ - మేహ పిటికలు) రాకుండా వుంటాయి.

పచ్చళ్ళు పెట్టుకునే ఉసిరికాయ, టమోటా ఈ రెండూ తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే రక్తంలో షుగర్‌స్థాయిని తగ్గించేందుకు, సి విటమిన్‌ని అందించేందుకు తోడ్పడతాయి. రక్తాన్ని శుభ్రపరచి, ఇతర రక్తదోషాలు కూడా పోయేందుకు ఇవి రెండూ తోడ్పడతాయి.

ప్రతిరోజూ టమోటా జ్యూస్ తీసుకొని తాగడం, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి అన్నంలో వేసుకొని తినడం మధుమేహవ్యాధిలో మంచి అలవాట్లు.

వాము వాసన పీల్చండి - ముక్కుదిబ్బడ వదిలేస్తుంది

వాముని కొద్దిగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఒక పల్చటి గుడ్డలో ఒంటిపొర మీద మూటగట్టి గట్టిగా వాసన పీల్చండి. పదే పదే ఇలా పీలుస్తుంటే జలుబు భారం, తుమ్ములు, ముక్కు దిబ్బడ వేయడం (NASAC CONGESTION) తగ్గుతాయి. తలనొప్పికూడా నెమ్మదిస్తుంది.

ఇన్‌హేలర్ల వాడకం మంచిది కాదు. దాన్ని అతిగా వాడితే నెత్తురుకారడం, ముక్కులోపలి పొరల్లో ఇరిటేషన్ రావడం జరుగుతుంది.

హారతికర్పూరాన్ని కూడా ఇదే విధంగా వాసన చూడవచ్చు. కానీ, ఇది కూడా వాములాగా సౌమ్యంగా పనిచేయదు. అతిగా పీలిస్తే ఇరిటేషన్ తెస్తుంది.

వాముపొడితో వాసన పీల్చడం సున్నితంగా వుంటుంది.

దురదలు తగ్గడానికి క్యారెట్ జ్యూస్‌తో తమాషా!

కేరెట్‌ని తురిమి పాలుపోసి జ్యూస్‌తీసి పిల్లలకు తాగించండి. ఎప్పుడూ దురద, ఎలెర్జీలతో బాధపడే పిల్లలకు ఇది మంచి ఔషధం.

కడుపులో పాములున్నాయా.....?

వాయు విడంగాలతో సర్పయాగం!!

'వాయు విడంగాలు' అనే పేరుతో గింజలు పచారి కొట్లలో గాని, వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గాని దొరుకుతాయి. వీటిని తెచ్చి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో పోసుకోండి. రెండు చెంచాలపొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి 1/2గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, గుడ్డలోవేసి వడగట్టి ఆ కషాయాన్ని పంచదార వేసి పిల్లలకు తాగించండి. రోజూ ఇలా చేస్తే కడుపులో పాములు పోతాయి. ఒళ్ళు తగ్గాలని కోరుకునే వారు రోజూ తాగితే బరువు తగ్గుతారు. కఫవ్యాధులు ఎలెర్జీ లక్షణాలు కూడా తగ్గుతాయి.

జామ ఆకులతో పంటినొప్పిని తగ్గించవచ్చు

మీ పెరట్లో గానీ, మీకు అందుబాటులో గానీ జామచెట్టు వుందా - జామాకుని నమలండి - పంటిపోటు తగ్గుతుంది. జామాకుని నూరి, కాసిన్ని నీళ్ళలో కలిపి సగంనీళ్లు మరిగేవరకూ బాగా ఉడికించి, చల్లార్చి ఆ నీళ్ళను వడగట్టి పుక్కిట పట్టండి. దంత వ్యాధులు, చిగుళ్ళవాపులు, గొంతులో పూత, నోటిపూత టాన్సిల్స్‌వాపు తగ్గుతాయి. చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం ఆగుతుంది.

వేడినీళ్లలో తేనె, నిమ్మరసం ఒళ్ళు తగ్గిస్తాయి

గోరువెచ్చటి వేడినీళ్లలో నిమ్మరసం, తేనె కలుపుకొని తాగితే బరువు తగ్గుతారు. పొట్ట తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా తాగబోయే ముందు మీరో చిన్న ఉపాయాన్ని కూడా పాటిస్తే ఇంకా బాగా పని చేస్తుంది.

పైన చెప్పిన వాయువిడంగాలు బజార్లో పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని వేయించి మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని తేనె కలుపుకొని తిని, అప్పుడు ఈ నిమ్మరసం, తేనె వేడినీళ్లలో కలిపి తాగండి.

స్థూలకాయులకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, సరిపడని వారికి జలుబు చేయడం, గొంతు పూడుకు పోవడం, ఆయాసం వంటివి వచ్చే ప్రమాదం వుంది. చూసుకొని వాడితే మంచిది.

అతిగా పొగ త్రాగేవారిలో పైత్యపు వాంతులు తగ్గించే మందు

వెలగపండుని కాల్చి, లోపల గుజ్జు బైటకుతీసి దంచి, ఆ గుజ్జులో మంచినీళ్ళు ఓ గ్లాసు కలపండి. బాగా పిసికి రసం తీయండి. ఈ రసంలో కొద్దిగా పిప్పళ్ళను మెత్తగా దంచిన పొడిని కలుపుకొని, తేనె, పంచదార వేసుకొని ఆరగా ఆరగా తాగుతుంటే పైత్యం వలన కల్గిన వాంతులు, వికారం తగ్గిపోతాయి.

సిగరెట్లు అధికంగా కాల్చిన వారికి వద్యపానం చేసిన వారికి, బాగా టీ, కాఫీలు పదే పదే తాగేవారికి పైత్యం ఎక్కువై వికారం పెడ్తుంటుంది. వారికి ఇది మంచి మందు!

అరటిచెట్టు నరికేసిన తర్వాత అడుగున వుండే దుంపని దంచి రసంతీసి, తేనె కలుపుకొని రెండు మూడు చెంచాలు తాగండి - పైత్యపు వాంతులు అన్నీ తగ్గుతాయి.

హాస్పిటల్‌లో బెడ్‌మీదున్న రోగులకు ఒక మంచి ఆహారం

విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు మనం ఇచ్చే ఆహారం ఒకవైపు రోగి బలాన్ని కాపాడేదిగా వుండాలి. ఇంకోవైపు జీర్ణశక్తిని కాపాడేదిగానూ ఉండాలి. వీలైతే అదే విరేచనాలను తగ్గించేదిగానూ వుండాలి! అలాంటి ఒక అద్భుతమైన ఆహారం ఇదిగో...

పెసరపప్పులో నీరు ఎక్కువగా పోసి కట్టు తయారుచేసుకోండి! ఈ కట్టులో మీకు అభ్యంతరం లేకపోతే మాంసాన్ని బాగా వుడికించి తీసిన రసం కలపండి. ఈ మొత్తానికి సమానంగా మజ్జిగ పోయండి. ఈ మిశ్రమంలో ధనియాలు, జీలకర్రలను నేతిలో వేయించి దంచిన పొడిని తగినంత కలపండి. ఒక గ్లాసుకి 2 చెంచాల వరకూ కలపవచ్చు. అందులో తగినంత సైంధవలవణంగానీ లేకపోతే ఉప్పుగానీ కలపండి.

దీన్నే షడంగ పానీయం అంటారు. మీరు శాకాహారులైతే మాంసరసం కలపకుండానే దీన్ని తీసుకోండి!

ఈ షడంగ పానీయం రోగికి శక్తినిస్తుంది. ఆకలి పుడుతుంది. విరేచనాల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. నోటికి రుచి పుట్టిస్తుంది.

జ్వరంతో దీర్ఘకాలంగా రోగి లంఖణాలతో వున్నప్పుడు, ఆపరేషన్ అయినప్పుడు, గాయాలు అయినప్పుడు, ఆహారం మామూలుగా ఇవ్వడానికి అవకాశం లేనప్పుడు ఇది మంచి పానీయం! హాస్పిటల్‌లో బెడ్‌మీదున్న రోగులకు ఇది మంచి ఆహారం!!

ముక్కోపానికి వుండనే వుంది ముఖ్యమైన మందు "బూడిద గుమ్మడి పానకం"

మీ ఇంటి ఓ(వా)నర్‌గారు ఏదో ఒక వంకతో మీతో పోట్లాటపెట్టుకొని, మీచేత ఇల్లు ఖాళీ చేయించాలని కోపంతో ఊగిపోతున్నాడా...?

మీరు సెలవడిగారని, మీ ఆఫీసర్‌గారు మీమీద చిందులు తొక్కుతున్నారా?

మీ పిల్లల హోం వర్క్‌ని మీరు ఇంట్లో సరిగా చేయడంలేదని, మీమీద కోపాన్ని మీ పిల్లలమీద స్కూల్లో టీచర్‌గారు చూపించేస్తున్నారా?

ముక్కోపికి వుండనేవుంది మందు, ముఖస్తుతి! మీమీద అకారణ కోపాన్ని ప్రదర్శించే వ్యక్తుల్ని మంచి మాటలతో మీ యింటికి ఆహ్వానించి ముఖస్తుతిని ప్రయోగించండి. చాలావరకూ మీ సమస్య పరిష్కారం అయిపోతుంది.

ఒక్కోసారి కొందరు సినిక్కులకి మన ముఖస్తుతి ప్రయోగం చాలదు. దాంతో వాళ్ళు ఇంకా ఇంకా రెచ్చిపోతున్నారనుకోండి - వారి కోసం ముందుగానే తయారుచేసి పెట్టుకున్న ఈ పానీయాన్ని అందించండి....

బాగా ముదిరి, బూడిద పట్టిన బూడిద గుమ్మడికాయని ముక్కలుగా తరిగి ఆవిరిమీద ఉడికించి, గుడ్డలో వేసి పిండి తీసిన రసంలో బెల్లంకలిపి ఏలకులు, లవంగాలు, మిరియాలు వంటివి వేసి తయారుచేసిన పానకాన్ని నవ్వుతూ అందించండి.

కోపం వలన వాళ్ళ శరీరంలో కలిగే ఉద్రేకం తగ్గిపోయి, వారికి మనసు ప్రశాంతంగా అయి, వారు కూడా చిరునవ్వుతో మీకు షేక్‌హాండిచ్చి వెళ్ళిపోతారు.

మీక్కూడా అప్పుడప్పుడు ఈ వ్యవస్థమీద, ఈ మనుషులమీద, ఈ సమాజంమీద, ఒక్కోసారి మీమీద మీకే కోపం వస్తోందా... ఆవేశపడకండీ! బూడిదగుమ్మడి పానకం తాగండి. ఎందుకంటే మిమ్మల్ని మీరు పొగుడుకోలేరు కదా!!

తేనె రాయండి! పుండు పడినచోట మచ్చమిగలదు!

గాయాలు, దోకుడుపుళ్ళు, కాలినపుళ్ళు ఇలాంటివి వున్నప్పుడు పుండు మాడిన తర్వాత రోజూ ఆ ప్రాంతంమీద తేనె రాయండి. చర్మంపై పొరలు త్వరగా వచ్చి చర్మంరంగులో మచ్చలు కలిసిపోతాయి. లేకపోతే తెల్లమచ్చలు మచ్చలుగానే మిగిలిపోయే అవకాశం వుంది!

తెల్లబట్ట వ్యాధికి తుమ్మబెరడు చిట్కా

తెల్లబట్టవ్యాధి ఆడవారికి శాపం! జననాంగాలపట్ల ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ, పరిశుభ్రత పాటించక పోవడం ఈ వ్యాధికి ముఖ్య కారణం. ఇతర కారణాలనేకం వున్నాయి.

తోటకూర ఎక్కువగా తింటే ఈ వ్యాధిలో ఉపయోగంగా వుంటుంది.

తెల్లటిపువ్వులు పూసే తుమ్మచెట్లు కొంచెం పల్లెటూరువైపు వెడితే చాలా తేలికగానే కన్పిస్తాయి. ఈ చెట్టు బెరడుని వలిచి తెచ్చుకుని ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచి అట్టేపెట్టుకోండి. రెండు చెంచాల పొడిని రెండుగ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించండి. వడగట్టి, తీపి కలుపుకుని తాగండి. ఇలా రెండు పూటలా రోజూ తాగండి. తెల్లబట్టవ్యాధి, గర్భాశయానికి సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులన్నింటిమీదా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

ఏలకులను వలిచి, లోపలిగింజల్ని బాగా తింటూ వుండండి. జననాంగ వ్యాధులు, మూత్రవ్యాదులు, దగ్గు జలుబు, ఎక్కిళ్ళు, త్రేపులు, వికారం తగ్గుతాయి. మూత్రంలో మంట కూడా తగ్గుతుంది. చలవ చేస్తుంది.

చేమంతిపూలతో పేగుపూతకు మందు

గ్యాస్ట్రబుల్, కడుపులో మంట, కడుపులో నొప్పి ఇలా ప్రారంభమై నెమ్మదిగా "పేగుపూత" వ్యాధిగా పరిణమించే "పెప్టిక్ అల్సర్" జబ్బుకు విమోచనం లేదు. ఎందుకంటే మనం ఈ వ్యాధిని అనునిత్యం ఏదోకవిధంగా పెంచి పోషిస్తూనే వుంటాం కాబట్టి.

కడుపు మండనివారూ, కడుపులో మంటలేని వారూ ఈ లోకంలో ఎవరుంటారు చెప్పండి... అల్సర్‌వ్యాధికి ఇదే కదా కారణం! కడుపుమంట!!

చేమంతిపూలను ఎండించి చూర్ణంచేసుకొని మంచి తేనెతో తీసుకొంటే పేగులకు బలం. అన్నం తినగానే కడుపునొప్పి వస్తున్నవారు, నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఏదైనా ఆహారం తీసుకొంటే తగ్గిపోతున్నవారూ ఇద్దరికీ ఇది మంచి మందు. కడుపులో పాములు కూడా దీంతో చచ్చిపడిపోతాయి.

తెల్లవారుఝామున తుమ్ములకి తులసి ఆకులతో నస్యం

ముక్కులోపల ఎలెర్జీ వలన తుమ్ముల జబ్బు వస్తుంది. మరలకొద్ది తుమ్ములు తుమ్మి తుమ్మి అలిసి సొమ్మసిల్లి పడిపోతూంటారు చాలామంది. ఆడవారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

తులసి ఆకుల్ని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి బాగా వస్త్రంగాలితం పట్టి, చక్కని పొడిని తయారు చేసుకోండి. చిటికెడు పొడిని తీసుకొని ముక్కుపొడుం పీల్చినట్లు పీల్చండి. రోజూ రెండు మూడుసార్లు చేయండి క్రమేణా తుమ్ముల తీవ్రత కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

మొదట కొద్ది మోతాదులో ప్రారంభించండి. కొందరికి ఈ తులసి ఎలెర్జి వుండవచ్చు కదా... అందుకని తక్కువ మోతాదులో ప్రారంభించి, క్రమేణా మోతాదు పెంచుకోండి.

మెంతులతో రొట్టె షుగర్‌వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది

మెంతులు ఒక డబ్బా, ముడిపెసలు ఆరుడబ్బాలు ఈ నిష్పత్తిలో బాగా కలిపేసి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పెసలు, మెంతులు కలిసిన ఈ మిశ్రమాన్ని మీకు తగినంత తీసుకొని నీళ్ళలో నానబోయండి. ఒకట్రొండు రోజుల్లో చిన్న మొలకలొస్తాయి. మొలకలు వచ్చాక చక్కగా రుబ్బి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని, అల్లం పచ్చిమిరపకాయలు వేసుకొని రొట్టెగా చేసుకొని తినండి.

ఇది మధుమేహరోగులకు అద్భుతమైన ఔషధం.

చిక్కిపోతున్న పిల్లలకు పెడితే త్వరగా వొళ్ళుచేస్తారు.

వాతవ్యాధులున్నవారికి, ముఖ్యంగా పక్షవాత వ్యాధి వున్నవారికి దీన్ని తప్పనిసరిగా పెట్టండి.

బాలింత స్త్రీలక్కూడా దీన్ని పెడితే గర్భాశయం త్వరగా సంకోచిస్తుంది.

దీన్ని రోజూ తినాలి కాబట్టి, ఎప్పటికప్పుడు నానబెట్టుకొంటూ, మొలకలొచ్చినవి పచ్చినట్లు వాడుకుంటే మంచిది.

సొరగింజల పొడి వీర్యానికి చలవనిస్తుంది

సొరకాయ ఎంత చలవో, సొరకాయ గింజలు కూడా అంతకన్నా చలవనిస్తాయి. కొందరికి సొరకాయ తింటే జలుబు చేస్తూంటూంది. అలాంటివాళ్ళు సొరకాయ లోపలి గింజలు తింటే మంచిది. చలవకోసం.

సొరగింజల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి ఉప్పుకలిపి అన్నంతినవచ్చు. లేదా నేరుగా తేనె కలుపుకుని తినేయవచ్చు. లేదా పాయసంగా కాచుకొని తాగవచ్చు.

మూత్రరోగాలు అన్నింటిలోనూ వీటిని తింటే మంచిది. వీర్యానికి పుష్టినిస్తుంది.

లైంగిక కార్యంలో కొందరికి వీర్యం మంటగా వెడుతుంది. ఆ పురుషుడి వీర్యం తగిలి స్త్రీకి కూడా మంటగా వుండే అవకాశం వుంది. ఇలాంటప్పుడు ఆ స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సొరగింజలపొడి తింటే మేలు చేస్తుంది - శీఘ్రంగా స్ఖలనం అయిపోతున్న వారికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది.

ముల్లంగి రసంతో మూత్రపిండాలలో రాళ్లు కరుగుతాయి

మూత్ర వ్యాధులన్నింటిలో ముల్లంగి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

ముల్లంగి ఆకులు, ముల్లంగి దుంపల్ని ఆహారపదార్థాలుగా మనవాళ్ళు తింటారు.

ముల్లంగి దుంపని మెత్తగా దంచి గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కని రసం వస్తుంది. రోజూ ఇలా తీసిన ముల్లంగి రసంలో పంచదార వేసుకొని తాగండి. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరుగుతాయి. మూత్రంలో మంట, వేడి తగ్గుతుంది. చలవ చేస్తుంది.

సుఖవ్యాధులున్న వారికి నిప్పులు చెరుగుతూ లావా నడిచినట్లు నడుస్తుంటుంది మూత్రం. అలా మూత్రం మంటగా వున్నప్పుడు ముల్లంగి రసం తాగండి.

అన్నిరకాల వ్యాధుల్లోనూ ఇది మంచిది.

తాగుడుకు విరుగుడు ద్రాక్షజ్యూస్

తాగుడు అలవాటు మానాలనుకొంటున్నారా? దాన్ని మానుకోలేక సమస్తమైన అడ్డదారులూ తొక్కి అవమానాల పాలౌతున్న ఎందరో వ్యక్తులు తమకుగాని, ఇతలరులకి

గానీ ఎందుకూ కొరగాకుండా పోతున్న వైనాన్ని గమనించి మీరుకూడా ఆ మహమ్మారి దురలవాటునుంచి బైటపడాలను కొంటున్నారా? మానేస్తే సైడ్ఎఫెక్టులుంటాయని, అది తాగిందానికన్నా ఎక్కువ ప్రమాదకరమైందని ఎవరో చెప్పిన విషయాలు నిజమేనని నమ్మి భయపడి తాగుడు అలవాటుని వదిలేయలేకపోతున్నారా...?

ఇదిగో మీ కోరిక తీరేందుకు అద్భుతమైన ఉపాయం -

ఏమీలేదు - వెరీ సింపుల్ రోజూ కాసింత ద్రాక్షరసం తాగండి - అంతే!

తాగుడుకి అతిగా బానిసలైపోయి ఆ దురలవాటు వలన నరాల బలహీనతలు, కాళ్ళుచేతులు వణకడం, పట్టుఇవ్వకపోవడం, లివర్‌జబ్బులు, గుండెజబ్బులు... ఇవన్నీ వచ్చేసిన వారు ద్రాక్షరసాన్ని మరీ అతిగా కాకుండా కొద్దిగా రోజూ తాగితే, తాగుడు వలన కలిగిన దుష్ఫలితాలన్నీ తగ్గుతాయి. తాగకుండా నిగ్రహంగా వుండకలుగుతారు. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు, గుండెకు లివర్‌లా బలంగా వుంటుంది. రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. రక్తపోటు తగ్గుతుంది. మధుమేహవ్యాధి వున్నవారికి తప్ప, క్షయ, ఉబ్బసం, గుండెజబ్బులున్న వారితో సహా అందరికీ ఈ చిట్కా ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

వంటింటి మషాలా దినుసులతో ఆయాసానికి గమ్మత్తయిన మందు

కేవలం వంటగదిలో దొరికే మషాలా దినుసులతో ఆయాసాన్ని తగ్గించేందుకు ఓ మంచి మందు తయారుచేసుకోవచ్చు.

ఏలకులు	1 భాగం
దాల్చినచెక్క	2 భాగాలు
బిరియానీ ఆకు	3 భాగాలు
నాగకేసరాలు	4 భాగాలు

(ఇవి పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి)

మిరియాలు	5 భాగాలు
పిప్పళ్ళు	6 భాగాలు
శొంఠి	7 భాగాలు

ఇలా ఒకదానికొకటి పెంచుకుంటూ ఒక చిన్న మెజర్‌మెంట్ కప్పుతోగానీ, తూకం వేయించుకొని గానీ దినుసుల్ని సేకరించుకోండి. వీటిలో నాగకేసరాలు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి ఈ నాల్గింటిని విడివిడిగా -నేరుగాగానీ, నేతిలోగానీ వేయించండి. అన్నీ కలిపి దంచడం గానీ మిక్సీపట్టడం గానీ చేసి, ఈ మొత్తానికీ సమానంగా పంచదార కలిపి 1-2 చెంచాల పొడిని రోజూ 3 పూటలా తింటే ఆయాసంలోనే కాదు, చాలా వ్యాధుల్లో పనిచేస్తుంది.

మొలల వ్యాధిలోనూ, అజీర్తిలోనూ, పేగుల్లో వచ్చే వ్యాధుల్లోనూ, గొంతుకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధుల్లోనూ, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాలలోనూ, ఆఖరికి గుండె జబ్బులోకూడా ఈ ఫార్ములా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

మామూలుగా ఆయాసాన్ని తగ్గించేందుకు వాడే మందులన్నీ పైత్యం చేయడం, గ్యాస్‌ట్రబుల్‌ని తెచ్చిపెట్టడం, గుండెలో దడ, వణుకు వంటి లక్షణాలకు కారణం అవుతాయి.

అందుకని ఆయాసానికి మీరు వాడుకునే మందులకు తోడుగా ఈ చిన్న చిట్కాని కూడా ప్రయోగించి చూడండి! మందుల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తగ్గుతాయి. క్రమేణా ఆయాసానికి మీరు ఇంగ్లీషు మందులు వాడుకునే అవసరం తప్పుతుంది!

మొలలవ్యాధి తిరగబెట్టకుండా వుండాలంటే....

మొలలు తరచూ తిరగబెడ్తుంటాయి. మలబద్ధకమే దీనికి ముఖ్య కారణం.

వాము, శొంఠి, సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకలుపుకొని ఒక సీసాలో పోసుకొని ఉంచుకోండి.

ఒక చెంచా పొడిచొప్పున మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగండి. అవసరం అయితే మూడుపూటలా తాగితే మలబద్ధకం పోతుంది. మలబద్ధకం పోయిందంటే మొలలు తిరగబెట్టనే తిరగబెట్టవు.

మొలల్ని తగ్గించుకోవాలనే పట్టుదల వున్న వ్యక్తి దీక్షగా చికిత్స ప్రారంభించాలి. కేవలం మజ్జిగన్నమే తింటూ వుంటే చికిత్స త్వరగా ఫలిస్తుందని శాస్త్రం చెప్తోంది.

అంటే, వేడిచేసే పదార్థాలు, కారాలు, మషాలాలు, మాంసం, ఊరగాయపచ్చళ్ళు వంటి వేడిపదార్థాలు పూర్తిగా వదిలేయమని అర్థం! అలాగే మజ్జిగను ఎక్కువ మోతాదులో తాగమని సూచన.

అన్నం, పరమాన్నం గొప్ప మందు వెర్రి ఆకలికి

కొందరికి వెర్రి ఆకలి వుంటూ వుంటుంది. ఎంత తిన్నా వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి అనే లక్షణం వుంటుంది. ఇలాంటి వారికి వారి ఆకలికి తగ్గ ఆహారం ఇవ్వకపోతే, చాలా ప్రమాదం శరీరంలో రక్తమాంసాల్ని ఈ ఆకలి తినేస్తుంది. దాంతో మనిషి శుష్కించి పోతాడు. ఇలా జీర్ణశక్తిని కల్గించే అగ్నిని "భస్మకాగ్ని" అంటారు.

ఇది తరచూ కన్పించే వ్యాధి లక్షణమే!

ఈ రోగులకు సాధ్యమైనంత తరచూ అన్నం "పరమాన్నం" వండి పెట్టండి.

తియ్యటి పదార్థాలు, నెయ్యి, ఒక పట్టాన అరగనివి, సున్నివుండలు వంటి కఠిన పదార్థాలు, జీడిపప్పు వంటి అధిక ప్రొటీన్లు కల్గినవీ - వాటిని బాగా తినిపిస్తే ఆ 'అతి అగ్ని' చల్లారుతుంది.

ఈ వ్యాధి వున్నవారు భోజనంచేశాక పడుకొని నిద్రపోవాలి. అలా పగలు నిద్రపోతే అతి అగ్ని చల్లారుతుంది!

వెల్లుల్లి చర్మసౌందర్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది - మీకు తెలుసా?

వెల్లుల్లిని రోజూ ఒకటీ రెండు గర్భాలు విడవకుండా తీసుకుంటే వారిని అతి సుకుమారులుగా తయారు చేస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

మనిషిలో సౌందర్యం పెంపొందిస్తుందన్నమాట. దీన్ని ఆడవాళ్ళు రోజూ క్రమపద్ధతిలో తీసుకుంటే స్తనాలు జారిపోకుండా బిగువుగా వుంటాయి. ఆమె రూపం, ఆమె రూపసౌందర్యం, ఆమెకు కలిగే సంతానం, ఆమె బలం..... ఇవన్నీ పెంపొంది, ఆమె నిత్యసౌభాగ్యవతిగా వుంటుందని 'కాశ్యప సంహిత' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం ప్రకటించింది.

మగవాళ్ళ దంతాలు, మాంసకండరాలు, గోళ్ళు, మీసాలు, వెంట్రుకలు, శరీరచ్ఛాయ అన్నీ బలసంపన్నంగా వుండి ఆ మగవాడ్ని 'హాండ్‌సమ్'గా తయారుచేస్తుందట.... వెల్లుల్లి

అతిగా తినకండి. వేడిచేస్తుంది. వేడి చేయడాన్ని చూసుకుంటూ తినండి!

ఉత్తరేణి గింజలతో పరమాన్నం తాగండి! పేగుపూత మాడిపోతుంది!

ఉత్తరేణిమొక్క దొరకనిచోటు వుండదు. ఏ కాస్తముళ్ళకంప వున్నా అక్కడ కనీసం ఒకటయినా ఉత్తరేణిమొక్క ఉంటుంది. పొడుగాటి కాండం వుండి, చివర ముళ్ళులాగా గింజలు వుంటాయి. మనం నడుస్తూ వుంటే బట్టలకు అంటు కొంటుంటాయి కూడా!

ఈ ఉత్తరేణి గింజల్ని ఎండబెట్టి పై పొట్టు వూడిపోయేలా తేలికగా దంచి, వాటితో పరమాన్నం వండుకొని తినాలి. అంటే బియ్యానికి బదులుగా ఈ గింజల్ని వేసుకొని తినాలి. గుప్పెడు గింజలు అయితే చాలు.

ఈ ఉత్తరేణి గింజల పరమాన్నం పేగుపూతని అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. మరీ అతిగా తినకండి. మగతనాన్ని తగ్గిస్తుంది. అప్పుడప్పుడూ కొద్ది కొద్దిగా తినాలి.

విరేచనాల వ్యాధిలో త్రాగేనీరు ఎంత మరిగితే అంత మంచిది

విరేచనాలవుతున్నప్పుడు, పిల్లలకుగానీ, పెద్దలకుగాని, కాచి చల్లార్చిననీరు ఇవ్వమని డాక్టర్‌లు చెప్తారు. ఇంటికి వచ్చి నీళ్ళు పొయ్యిమీద పెట్టి, వేలుపెట్టిచూసి వేడెక్కాయని నిర్ధారించుకొని, దించేసి, చల్లారపెట్టి తాగేస్తుంటారు. ఇది చాలా మంది ఇళ్ళలో జరిగే విషయమే! నీరు ఎందుకు మరిగించాలో తెలియక పోవడం వలననే ఇలా జరుగుతోంది.

నీటిలో వున్న సూక్ష్మజీవులలో కొన్ని- నీరు తెర్లేటంత అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత ఇచ్చినా ఇంకా బ్రతికే వుంటాయి. అందుకని, నీటిని అన్నం ఉడికినట్లు బాగా ఉడకబెట్టి, కొంతనీరు ఆవిరయ్యే వరకూ మరిగించినప్పుడే అందులో సూక్ష్మజీవులు చస్తాయి. ఆ నీటిని చల్లార్చి తాగించమని వైద్యులు చెప్తారు. ఎంత ఎక్కువగా మరిగిస్తే అంత హితకరంగా వుంటాయి నీళ్ళు.

అలా నీటిని ఇంకా ఇంకా మరిగించి, పోసిన నీటిలో నూరోవంతు మిగిలేటంత వరకూ పూర్తిగా మరగబెట్టినప్పుడు మిగిలిన ఆ కొద్దిపాటి బలం వుంది చూశారూ... అది అమృతంతో సమానమని, కేవలం ఆ నీటితోనే విరేచనాలు తగ్గుతాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది!

కంట్లో సున్నం పడితే నువ్వులనూనె చుక్కలు వేయండి

ఇంటికి సున్నాలు కొట్టేప్పుడు పొరబాటున కంట్లో సున్నపుచుక్కలు పడడంగానీ, సున్నపుచేతులు కంట్లో పెట్టుకోవడంగానీ జరిగి కళ్ళుమంటలొస్తాయి.

ముందు మంచి నీళ్ళు ఒక గ్లాసుడు తీసుకొని కళ్ళు నీళ్ళలో ముంచి రెప్పకొడుతూ బాగా కడగండి. ఆ తర్వాత కొద్దిగా నువ్వులనూనె రెండు చుక్కలు వేస్తే సున్నానికి విరుగుడుగా వుంటుంది.

మూత్రంలో మంటకు తరుబూజ పండు మంచి మందు

తరుబూజాపండు (కర్బూజ పండు) తియ్యగా, చల్లగా వుంటుంది. అమితమైన చలవని కల్గిస్తుంది.

దీన్ని పంచదార వేసుకొని గానీ లేక జ్యూస్‌తీసిగాని వేసవికాలం అంతా రోజూ తీసుకోండి.

దప్పిక తగ్గిపోతుంది. వడకొట్టదు. అలసటను పోగొడుతుంది.

టైఫాయిడ్ జ్వరంలో దీన్ని ఇస్తే కడుపులో పుండు పడకుండానూ, పేగులు చిట్లి రక్తం కారకుండానూ (PERFORATION) ఆపగలుగుతుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరంలో ఇవి రెండూ ఉపద్రవాలు. ఈ పరిస్థితి రాకుండా ముందే జాగ్రత్తపడాలి. వచ్చాక బాధపడాల్సి వుంటుంది.

మూత్రంలో మంట, పచ్చదనం, వేడిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నవారికి ఇది అద్భుతమైన ఔషధం.

కానీ, కొద్దిగా జలుబు చేస్తుంది. ఉబ్బసం ఉన్నవారికి సరిపడకపోతే ఆయాసాన్ని కల్గిస్తుంది. చూసుకొని వాడాలి.

ముక్కులోంచి రక్తం కారుతోందా...? ఆగేందుకు ఎన్నెన్నో చిత్రమైన చిట్కాలు

బీపీ అధికంగా పెరగడం వలనగానీ, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము చేరడం వలనగానీ, ముక్కుదూలం లోపల గాయం అవడంవలన గానీ సాధారణంగా ముక్కులోంచి బడబడా రక్తం కారుతుంది.

1. మెడను మంచం అంచుకుచేర్చి, తలను వెనక్కు వాల్చాలి. అప్పుడు రక్తం బైటకు పొంగి రాకుండా ఆగుతుంది.
2. ఏ ముక్కు రంధ్రంలోంచి రక్తం కారుతోందో ఆ వైపున కంటికి కిందుగా ముక్కుదూలం మూలమీద గట్టిగా నొక్కి పెట్టండి. రక్తం కారడం ఆగుతుంది.
3. దానిమ్మపూలను దంచి, రసం తీసి రక్తంకారుతున్న ముక్కులో చుక్కలుగా వేయండి.
4. పచ్చగడ్డి (గరిక) వేళ్లను శుభ్రంచేసి, కత్తిరించి, మెత్తగా దంచి, ఆ రసాన్ని చుక్కలుగా వేసినా రక్తం ఆగుతుంది.
5. ఇవేమీ దొరక్కపోతే ఎర్ర ఉల్లిపాయలు (నీరుల్లి) దంచి ఆ రసం ముక్కులో వేసినా రక్తం ఆగుతుంది.
6. తరచూ ఇలా రక్తంకార్తూ ఏడిపిస్తున్నప్పుడు శరీరానికి బాగా చలవ కలిగేలా చూసుకొంటూ, వేడిచెయ్యకుండా జాగ్రత్తగా వుంటే ముక్కులోంచి రక్తం కారడం (EPISTAXIS అంటారు దీన్ని) మాటిమాటికీ జరక్కుండా వుంటుంది!
7. ఉసిరికాయలు పెద్దవి పచ్చడిపెట్టుకొనేవి తెచ్చి, వాటిని మెత్తగా దంచి, ఆ గుజ్జును తలకు పట్టిస్తే మంచి చలవ. రక్తం కారడం ఆగిపోతుంది.
8. బూడిదగుమ్మడి హల్వా చేసుకోవడం, లేత బూడిదగుమ్మడితో కూర, పప్పు వండుకోవడం, బూడిద గుమ్మడిని మెత్తగా దంచితే వచ్చిన నీటిని పంచదార పాకం పట్టుకొని తాగడం - ఇలాంటివి చేస్తే శారీరకంగా చలవకలిగి రక్తస్రావం ఆగుతుంది. ఇది అన్ని శరీరాంగాలలో జరిగే రక్తస్రావాలకూ వర్తిస్తుంది.
9. అడ్డసరం పువ్వుల్ని మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించి, పంచదార పాకం పట్టుకొనిగాని, తేనె కలుపుకొని గానీ ఒకట్రొండు చెంచాల మోతాదులో రెండుపూటలా రోజూ తీసుకుంటే ముక్కులోంచి రక్తం కారడం ఆగుతుంది.

వాము, బెల్లం దద్దుర్లను తగ్గిస్తాయి

శరీరంమీద దద్దుర్లు కలగడానికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. కడుపులో ఎన్నో పాములు పెరుగుతూండటం కారణం కావచ్చు. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో సూక్ష్మజీవులు పేగుల్లోపల వుండటం కూడా కారణం కావచ్చు. చల్లని గాలుల్లో తిరగడంగానీ సరిపడని వస్తువులను తీసుకోవడంగానీ కూడా కారణాలుగా వుంటూ వుంటాయి.

వాము, బెల్లం సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసుకొని రోజూ రెండు మూడుసార్లు తిని పాలుతాగితే దద్దుర్లు (URTICARIA) తగ్గుతాయి. ఒక్కోసారి ఈ దద్దుర్లు అరచేతిమందాన శరీరం అంతా వస్తూంటాయి. చీమకుడితే దద్దురు వచ్చినట్లు వస్తాయి.

ఈ మందుని కనీసం వారంపాటు తినాలని శాస్త్రం చెప్తోంది.

మరీ ఎక్కువగా తింటే వేడిచేస్తుంది. చూసుకొని తినాలి.

తులసి ఆకుల్ని కొద్దికొద్దిగా నీరుపోస్తూ మెత్తగా దంచి శరీరం అతా పట్టించండి. దద్దుర్లు తగ్గుతాయి. ఈ రసంలో సైంధవలవణం కలిపి రాస్తే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

గొంతు బొంగురు తగ్గడానికి 'వస'తో ఓ ఉపాయం!

గొంతు బొంగురు పోతోందా? మాట స్పష్టంగా పలకలేక పోతున్నారా? 'స్వరభంగం' అంటారు ఈ పరిస్థితిని! స్వరపేటికలో కండరాలు వాచిపోవడమో మొద్దుబారి పోవడమో కారణంగా ఈ పరిస్థితి వస్తుంది.

ఈ స్వరభంగానికి గొంతు వైద్యనిపుణుల సలహాలు మీరు పాటిస్తున్నారా? పాటిస్తూనే, వసకొమ్ముని తీసుకొని సానమీద అరగదీసి అరచెంచా వసగంధం తీసి, తేనె కలుపుకొని తినండి. రోజూ ఉదయంపూట ఇలా చేయండి. గొంతులో శ్రావ్యత, మార్దవం పెరుగుతాయి.

చిన్నపిల్లలకు చిటికెడంత వసగంధం తినిపిస్తే చాలు గలగలా మాటలొస్తాయి. అవసరమైతే రోజూ కొన్నాళ్లపాటు వాడుకోవచ్చు.

పాలిచ్చే తల్లులు పిప్పళ్లు తింటే బిడ్డ లివర్ బలంగా వుంటుంది

"పిప్పళ్ళు" నల్లగా వుంటాయి. అన్ని పచారీ కొట్లలోనూ దొరుకుతాయి. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ మూడు కారంగా వుండి ఆహారపదార్థాలుగా ఉపయోగపడతాయి. మనదేశానికి మిరపకాయలు రాకపూర్వం మనవాళ్ళు కారం కోసం వాడుకున్నవి వీటినే! అది ఆనాటి ప్రజల ఆరోగ్య రహస్యం!!

పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకలిపి, అన్నంలో మామూలు కారప్పొడి తిన్నట్లు తింటే తల్లికి జీర్ణశక్తి పెరగడమే కాదు, ఆ తల్లిపాల ద్వారా

బిడ్డకు కూడా పిప్పళ్ళ ప్రభావం చేరి బిడ్డ లివర్ బలంగా వుంటుంది. అందు వలన బిడ్డ పాలు కక్కుకోవడం, పాలు పెరుగులా మారి కక్కుకోవడం, తరచూ అజీర్తి విరేచనాలు, దగ్గు, జలుబులూ, జ్వరాలూ రాకుండా బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాడు.

రేగుకీ వాపుకీ బాదరాయణ సంబంధం

"ఆయనకీ ఈయనకీ వున్న బాదరాయణ సంబంధం ఏమిటో" అని ఆశ్చర్యపోతుంటాం కొన్ని సంఘటనలు జరిగినప్పుడు.

'బదరి' అంటే రేగుచెట్టు. వెనకటికి ఒకాయన ఎవరో ఇంటికి స్వంత ఇంట్లోకి వెళ్ళినట్లు వెళ్ళి చొక్కావిప్పి కొక్కానికి తగిలించి, కాళ్ళుకడుక్కుని భోజనానికి కూర్చున్నాడట. ఈయన ఎవరో ఎందుకొచ్చాడో తెలీక, ఇంట్లో వాళ్ళకి మతిపోయి, బైటపడి ఆ సంగతే అడిగేశారు. దానికి ఆయన చిరునవ్వునవ్వి - "మీకూ మాకూ చాలా దగ్గర సంబంధం వుంది. నా బండిని రేగుచెట్టు (బదరి) కర్రతో తయారు చేయించాను. మీ ఇంట్లోనూ పెరట్లో బదరీవృక్షం వుంది. ఆవిధంగా మీకూ మాకూ బాదరాయణ సంబంధం వుందన్నమాట. ఈ సంబంధం చాలదా మీ ఇంట్లో ఈ పూటకి భోజనం చేయడానికి" అని వంచిన తల ఎత్తకుండా కలుపుకొని తినడం మొదలుపెట్టాడట!

భోగిపళ్ళుగా ప్రసిద్ధిచెందిన రేగుపళ్ళు తెలుగునాట ఎంత ప్రముఖమైనవో ఈ బాదరాయణ సంబంధం జోక్‌కూడా అంతే ప్రాచుర్యం పొందింది.

భోగిపళ్ళు బలాన్నిస్తాయి కానీ, అజీర్తి చేస్తాయి. కొండరేగుపండు చలవ చేస్తుంది. భోగిపండు ఎర్రగా వుండేది విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. ఒళ్ళు పెరిగేలా చేస్తుంది.

రేగు గింజలలోపలి పప్పును వలిచి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి అందులో పిప్పళ్ళు, జీలకర్ర, చంగల్వాకోష్టు ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని, వేటికవి విడివిడిగా దంచి, అన్నింటినీ కలిపి చీముగడ్డల్లో వాపువున్నచోట పట్టువేస్తే వాపు తగ్గుతుంది. నొప్పి తగ్గుతుంది. గడ్డ పక్వానికి వస్తుంది.

వృషణాలలో వాపు (ORCHITIS) వరిబీజం (HYDROCELE) మీద పట్టువేస్తే తక్షణం ఉపశమనంగా వుంటుంది.

రేగుకీ, వాపుకీ ఇదే బాదరాయణ సంబంధం!!

తాటిముంజలు వడదెబ్బకు విరుగుడు

తాటిముంజలలోపలి నీరు చాలా ముఖ్యమైంది. ఈ నీళ్ళను పదిలంగా తాగితే వేసవి అలసట తీర్తుంది. మండుటెండలో శ్రమపడేవారికి, దప్పిక అవుతున్న వారికి, ఎండలో ప్రయాణిస్తున్నవారికీ, వడకొట్టిందనిపిస్తున్న వారికి తాటిముంజల్లో నీళ్లుతాగిస్తే - అలసట, శోష తగ్గి, చక్కటి ఆప్యాయత కలుగుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

ముంజలలోపలి గుజ్జు చలవచేస్తుంది. మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళున్నవారికి ఇది వేసవికాలంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కానీ, ఒక పట్టాన ముంజెలు అరగవు. అతిగా తినకండి.

అన్నంచూస్తే అసహ్యం పుడుతోందా.....? ఇదీ ఒక వ్యాధే! దాన్ని ఇలా తగ్గించుకోండి!!

నోటికి రుచి తెలియకపోవడం, అన్నం తినాలని అనిపించక పోవడం, ఆకలి వేస్తోంది గానీ నోట్లోకి ఏదీ వెళ్ళకపోవడం ఇలాంటి లక్షణాలు తరచూ చాలామందిలో కన్పిస్తూంటాయి. "అరోచకం" అనే వ్యాధిగా చెప్తారు. అన్నం తినాలనిపించక పోవడమే ఈ వ్యాధి లక్షణం. దీన్ని ANOREXIA NERVOSA అని పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధివస్తే మనిషి చిక్కిశల్యమైపోతారు. అన్నాన్ని చూస్తే ఏదో పురుగుల్ని చూసినట్లనిపిస్తుంది. తిండి తినడాన్ని ద్వేషిస్తారు వీళ్ళు. ఒక్కోదశలో ఇది చాలా సీరియస్‌గా తీసుకోవలసిన విషయంగా మారిపోతుంది కూడా!

- ఇలాంటప్పుడు 'వాయువిడంగాలు' చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. పచారీ కొట్లలో అవి చాలా తేలికగా దొరికేవే! వాయువిడంగాలను నేతిలో వేయించి మెత్తగానూరి, దానికి నాలుగురెట్లు తేనెకలిపి, ఈ తేనె మిశ్రమాన్ని నోటినిండా పోసుకొని పది పదిహేను నిమిషాలసేపు బాగా పుక్కిలించి వదిలేయండి. రోజూ ఇలా చేస్తే అరోచకం వ్యాధి పోతుంది.
- నల్లజీలకర్ర, జీలకర్ర, మిరియాలు, ద్రాక్ష, చింతపండు, దానిమ్మ గింజలు, ఉప్పు, బెల్లం, తేనె - ఇవన్నీ సమానంగా తీసుకోండి. అన్నింటినీ విడివిడిగా

మెత్తగా దంచి, అన్నీ కలిపి, తేనెకూడా వేసి మెత్తగా నూరండి. ముద్దలాగా వస్తుంది. దాన్ని రేగు గింజంత మాత్రలు చేసుకోండి! ఒక్కోమాత్రని బుగ్గన పెట్టుకొని రసం మింగుతుంటే అన్నం సహించని జబ్బు తగ్గిపోతుంది.

※ వెలగపండుని మంటమీద కాల్చి, లోపల గుజ్జు తీసుకోండి. దానికి సమానంగా శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ఈ మూడింటి పొడినీ కలపండి. ఈ మొత్తానికి సమానంగా పంచదార వేసి, నూరి, మాత్రలు చేసుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే ఈ జబ్బు త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

※ అల్లాన్ని బాగా సన్నగా ముక్కలుగా తరిగి నేతిలో వేయించండి. సైంధవలవణం, మిరియాలు, నల్లజీలకర్ర, జీలకర్ర వీటిని విడివిడిగా మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిని నేతిలో వేగుతున్న అల్లంముక్కలమీద వేయండి.

※ ఇంగువని విడిగా మెత్తగా దంచి, దాన్ని నేతిలో వేయించి, ఆ నేతిలో అల్లం ముక్కల్ని వేయిస్తే మరీ మంచిది. ఇలా తయారుచేసుకొన్న అల్లాన్ని అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి. అన్నహితవు కలుగుతుంది. నోటికి రుచి కలుగుతుంది. కడుపులో దోషాలు కడిగేస్తుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరానికి శక్తి కలుగుతుంది.

※ ధనియాలు, జీలకర్ర - ఈ రెండింటినీ మెత్తగా దంచి, దానికి నాలుగురెట్లు ఆవునెయ్యినీ, ఆవునెయ్యికి నాలుగురెట్లు మంచినీళ్ళు కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి ఉడికించండి. కలిపిన నీళ్ళన్నీ ఆవిరైపోయి, కేవలం నెయ్యిమాత్రం మిగులుతుంది. ఈ నేతిని ఒక చెంచా మోతాదులో తాగండి. లేదా అన్నంలో వేసుకొని తినండి.

అన్నహితవు కలుగుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. కడుపులో మంట పైత్యం పోతాయి. వాంతి తగ్గిపోతుంది!

జీలకర్ర బెల్లం తింటే తక్షణం శక్తి కల్గుతుంది!

పెళ్ళికూతురూ, పెళ్ళికొడుకూ నెత్తిన పెట్టుకోవాల్సిన జీలకర్ర, బెల్లాన్ని తినమంటారేమిటని ఆశ్చర్యపోతున్నారా......?

తరతరాలుగా వస్తున్న 'జీలకర్ర బెల్లం' నెత్తినపెట్టే సాంప్రదాయం వెనుక రహస్యం ఏమిటో మనకు తెలియదు. కానీ, ఈ రెండింటినీ కలుపుకొని తింటే శ్రమ, అలసట, నీరసం తగ్గి తక్షణశక్తి కలుగుతుంది.

దీర్ఘకాలం తీవ్రంగా వున్న జ్వరంలో కూడా దీన్ని పెడితే నీరసించదు రోగి.

అజీర్తి దోషాలు, వాతపు నొప్పులు ఈ మిశ్రమంతో చక్కగా తగ్గుతాయి.

అసలు విషయం చెప్పనేలేదు - ఈ మిశ్రమం వలన దంపతుల మధ్య ఆకర్షణ పెరగడం, లైంగికశక్తి, లైంగికవాంఛలు కూడా పెరుగుతాయి. అదీ సంగతి.

అతిసారవ్యాధిలో అదనంగా చేసుకోగల చికిత్సలు

అతిసార వ్యాధి వచ్చి మనిషి తలకిందులై పోతూ ప్రాణాపాయస్థితిలో కొట్టుమిట్టాడుతుంటాడు. వైద్యులే హడావిడి పడ్తుంటారు - అలాంటప్పుడు ఇలాంటి చిట్కాలు ఏమూలకి.... అనుకోకండి. ప్రతి ద్రవ్యానికి ఒక ప్రభావం వుంది. దాన్ని ప్రయోగించవలసిన పద్ధతిలో ప్రయోగిస్తే అదే బ్రహ్మాస్త్రంగా పనిచేయవచ్చు కూడా! నష్టం కలగదు. చెడు జరగదు.

మిరియాలను కొద్దికొద్దిగా పాలుపోస్తూ, నూరి రసంతీసి, కొద్దిగా పంచదార కలుపుకొని రోగిచేత తాగించండి! విరేచనాల వ్యాధికి మీరు ఇప్పిస్తున్న చికిత్స త్వరగా పనిచేస్తుంది.

విరేచనాలు ఆగుతాయి.

శొంఠికొమ్ముల్ని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో వుంచుకోండి. 1/2 చెంచాల పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని కొంచెం గోరువెచ్చగా వెచ్చజేసి తాగండి. విరేచనంలో నీటిశాతం తగ్గుతుంది. అందువలన శోషరాకుండా నివారించవచ్చు.

పిప్పళ్ళు, మిరియాలు రెండింటినీ నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి పాలలో కలుపుకొని తేనె వేసుకొని తాగితే జీర్ణశక్తి పెరిగి కలరా వంటి విరేచనాల వ్యాధిలో పేగులు శిధిలం కాకుండా కాపాడవచ్చు. విరేచనాలు తగ్గుతాయి. అయితే, ఈ తేనె మంచిదని నమ్మకం వుంటేనే కలపండి. లేకపోతే పటికబెల్లం వాడండి.

దానిమ్మరసం తాగితే ఏ విధమైన విరేచనాలైనా త్వరగా తగ్గుతాయి. విరేచనాల తీవ్రత వలన ప్రాణాపాయం జరగకుండా కాపాడవచ్చు. వడదెబ్బలో చెమట ఎక్కువగా పట్టడం వల్లన నీరు బైటకి అధికంగా పోయి శోష వస్తుంది. ఈ శోషలో కూడా షడంగపానీయం, దానిమ్మరసం వంటివి ఉపయోగపడతాయి.

ఆయాసం తగ్గడానికి అల్లం రసం

అల్లం రసంలో తేనె కలిపి తాగితే ఆయాసం అప్పటికప్పుడు తగ్గినట్లని పిస్తుంది! తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఫ్రీగా విరేచనం అవుతుంది. అందువలన పొట్టలో బరువు గుండెలో బరువుగా వుండటం తగ్గుతాయి.

దగ్గు, జలుబు, రొంప, ముక్కుదిబ్బడ, తలనొప్పి, సైనసైటిస్ - వీటన్నింటికి కూడా ఇది మంచి నివారణగా ఉపయోగపడ్తుంది!

బూడిదగుమ్మడి వేళ్ళతో మరో ప్రయోగం

మీ పెరట్లో బూడిద గుమ్మడిమొక్క వుంటే, దాని కాపు అయిపోయాక, మొక్కని పీకేసినప్పుడు దానివేళ్ళను మాత్రం జాగ్రత్తగా తీసుకొని, శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టి అట్టే పెట్టుకోండి. లేదా మెత్తగా దంచి అట్టే పెట్టుకున్నాసరే!

మీకు తెలిసిన వారిలో ఎవరికి ఆయాసం వస్తున్నాసరే - ఈ బూడిదగుమ్మడి వేళ్ళ పొడిని గోరువెచ్చటి నీళ్ళతో 1/2 చెంచా మోతాదులో తినిపించండి. "శీఘ్రం శమయతి శ్వాసం కాసం చైవ సుదారుణమ్" అని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. దారుణంగా వున్న ఆయాసం, దగ్గు వెంటనే తగ్గుతాయట దీన్ని తీసుకొంటే!

గంజిలో అన్నం నానబెట్టి తినండి! వేసవి తాపానికి విరుగుడు

రాత్రిపూట అన్నం వండేప్పుడు తీసిన వేడి వేడి గంజి వుంటుంది కదా... ఆ గంజిలో వేడి అన్నం వేసి తెల్లవార్లూ నానబెట్టండి. ఉదయాన దాన్ని తింటే ఎంతో బలం, ఎంతో చలవ, ఎంతో పుష్టినిస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే అమృతంలా పనిచేస్తుందని వైద్యగ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

మూత్రం సరిగా నడవని వారు, మూత్రంలో ఎప్పుడూ మంట, పచ్చదనం వుంటున్నవారు, మొలల వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు, పైత్యం చేస్తున్నవారు, వేడి ఎక్కువగా వుండి తట్టుకోలేక పోతున్నవారు, పేగుపూత, అల్సర్లు, గ్యాస్ట్రబుల్ వంటి బాధలున్న వారు ఈ గంజి అన్నం తింటే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కన్పిస్తాయి.

వేసవికాలం అంతా వేడి శరీరం వున్నవారు, వయోవృద్ధులు, పిల్లలూ దీన్ని తింటే 'తాపం' బారి నుంచి రక్షించుకున్న వారౌతారు.

అమ్మవారూ, పొంగు వ్యాధుల్లో బాధలు తగ్గించే ఓ చిన్న చిట్కా!

చిన్నమ్మవారు, పెద్దమ్మవారు, పొంగు ఈ వ్యాధులన్నీ వైరస్‌వలన ఏర్పడతాయి. వీటికి ప్రత్యేకమైన మందులు ఏమీ వుండవు. జ్వరం, నొప్పులు, మంటలు, దురదలు, విరేచనాలు, వాంతులు ఇలాంటి లక్షణాలు ఏమైనా వుంటే వాటిని తగ్గించడానికి అవసరం అయితే మందులు వాడుకోవాల్సి వుంటుంది.

చింతగింజల్ని ఎండబెట్టి, సమానంగా పసుపుకొమ్ములు కలిపి మెత్తగా దంచుకొని ఆ పొడిని 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ చన్నీళ్ళలో కలిపి తాగితే ఈ అమ్మవారు, పొంగు మొదలైన వ్యాధుల్లో కలిగే బాధలు తగ్గుతాయి.

వడదెబ్బ తగలకుండా ఓ పానీయం

వేసవికాలం వచ్చిందంటే ఇంట్లోంచి బైటకు వెళ్ళినా, ఈ పవర్‌కట్ రోజుల్లో ఇంట్లో వున్నా కూడా వడదెబ్బతగుల్తూనే వుంటుంది.

ఓ గ్లాసు మజ్జిగ తీసుకోండి. అందులో ఒక నిమ్మకాయరసం పిండి కలపండి. పంచదార ఉప్పు తగినంతవేసి, చిటికెడంత తినేసోడా ఉప్పు (సోడా బైకార్బ్) కూడా కలపండి. వడదెబ్బని తగలకుండా నిరోధించే పానీయం తయారైపోయింది.

దీన్ని ఇంట్లోంచి బైటకు వెళ్ళేప్పుడు తాగండి - బైటనుంచి ఇంట్లోకి వచ్చాక కూడా తాగండి.

ఇంట్లోనే వున్నా సరే గాలి ఆడక ఉడికిపోయి విపరీతంగా చెమటపట్టి వడకొట్టవచ్చు కూడా! అందువలన ఇంటిల్లిపాదీ రోజూ ఈ పానీయాన్ని వేసవికాలం అంతా తాగండి!

గుంటగలగరాకు పొడిని రోజూ తినండి మానవులు మహనీయులు అవుతారు

గుంట గలగర మొక్క గురించి పల్లెటూళ్ళలో తెలియని వారుండరు. 'భృంగరాజు' అని పిలుస్తారు దీన్ని. భృంగామలక తైలంలో గుంట గలగర ఆకురసాన్ని పోసి తయారుచేస్తారు.

ఈ గుంటగలర నల్లనిపూలు పూసేది శ్రేష్టమైంది.

పట్టణాలలో కూడా పెద్ద పచారిషాపుల్లో ఎండించిన గుంటగలగర మొక్కలు దొరుకుతాయి. తేలికగా దొరికేదే అపురూపం ఏమీకాదు -

గుంటగలగర మొక్కని శుభ్రంగా కడిగి, ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిని ఒక సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి - రోజు 1/2 చెంచాపొడిని ఉదయం, సాయంకాలం తేనెతో గాని, పెరుగుతోగాని, నెయ్యితోగాని కలిపి రోజూ తినండి.

వెంట్రుకలు నెరవడం తగ్గుతుంది. బుద్ధిబలం పెరుగుతుంది.

పొడిని నేరుగా తీసుకోవడం కుదరకపోతే, బజార్లో ఖాళీ క్యాప్స్యూల్స్ దొరుకుతాయి. వాటిలో ఈ పొడిని నింపి పూటకు 2-3 గొట్టాలు చొప్పున వేసుకోండి.

పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు వంటి వేడిచేసే పదార్థాలు మాని, కొంచెం నియమనిష్టలు పాటిస్తూ ఈ గుంటగలగరాకు పొడిని ఒక సంవత్సరం పాటు తింటే 'మానవుడే మహనీయుడు' అవుతాడు - అని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వుంది.

మద్యపానానికి విరుగుడు తుంగముస్తల పాలు

పట్టణశివార్లలో అయినా, పల్లెటూళ్ళలో అయినా, చిన్న నీటిగుంట వుంటే దాని దగ్గర తుంగమొక్కలు మొలుస్తాయి. ఈ తుంగ మొక్కలను పీకితే, వాటివేళ్ళకు చిన్న చిన్న దుంపలు చేమదుంపల్లాగా వ్రేలాడుతూ కన్పిస్తాయి. వీటిని 'తుంగముస్తలు' అంటారు. ఈ తుంగముస్తలు పెద్ద పచారీషాపుల్లో దొరుకుతాయి కూడా.

ఖచ్చితంగాఈ తుంగ దుంపల్ని ఓ ఇరవై లెక్కబెట్టి ఒక గిన్నెలో వేయండి. వాటికి నాలుగురెట్లు చిక్కటిపాలుపోసి, ఆ పాలకు మూడురెట్లు నీళ్ళుపోసి, పాలు మాత్రమే మిగిలేలా కాయండి. పాలలో వుడికిన తుంగముస్తల్ని గుడ్డలో వేసి వడగట్టి తాగితే కడుపులో నొప్పి తగ్గుతుంది. అజీర్తి విరేచనాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో పైత్యం పోతుంది.

ఎప్పుడూ సిగరెట్లు అధికంగా త్రాగేవారూ, ఆల్కహాల్ అతిగా సేవించేవారు తరచూ ఇలా తుంగముస్తలు ఉడికించిన పాలను తాగితే పైత్యం చేయకుండా వుంటుంది. పేగులు పదిలంగా వుంటాయి.

అతిగా మద్యపానం చేసిన వారికి ఈ పాలను తాగిస్తే వెంటనే విరుగుడుగా పనిచేసి 'కిక్' తగ్గుతుంది. మనిషి మామూలుగా అవుతాడు.

మద్యపానం వలన "హాంగోవర్" తగ్గనప్పుడు, తాగకపోయినా తాగినట్లు నిద్రపట్టక, అలసటగా, చిరాగ్గా వున్నప్పుడు ఈ తుంగ ముస్తల పాలు చక్కగా పనిచేస్తాయి.

దగ్గుతో బాధపడుతున్నప్పుడు శొంఠి, కరక్కాయ మాత్రలు చేసుకొని చప్పరించాలి

శొంఠి, కరక్కాయ పైబెరడు ఈ రెంటినీ మెత్తగా దంచి, కాసిని ఎండుద్రాక్ష గానీ, ఎండు కిస్మిస్ గాని వేసి బాగా నూరండి. మొత్తం మెత్తటి ఉండలా అయిన తర్వాత కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని, ఒక్కొక్క మాత్ర బుగ్గనపెట్టుకొని రసం మింగుతుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది. గొంతులో హాయిగా వుంటుంది. కఫం కరుగుతుంది. కళ్ళె తగ్గుతుంది. గొంతులో నస తగ్గుతుంది. జలుబు కూడా తగ్గుతుంది.

మందు మైకం ఎక్కువైందా? క్యాబేజీ రసం తాగించండి!

చూస్తే మెదడు ఆకారంలో వుంటుంది క్యాబేజీ! దీని గుణాలు కూడా మెదడుపైన అమోఘంగా పనిచేసేవే!

నిద్రపట్టని వారికి క్యాబేజీని కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులో తినిపిస్తే కమ్మటి నిద్ర పడ్తుంది.

అతిగా మద్యపానం చేసినవారికి క్యాబేజీని తినిపిస్తే 'మందుమైకం' - 'హాంగోవర్' తగ్గిపోతుంది.

ఆలోచనాశక్తిని పెంచుతుంది. బుద్ధి మాంద్యాన్ని పోగొడ్తుంది.

అన్నిరోగాల్లోనూ మంచిది.. కానీ, మూత్రంలో మంటని పెంచుతుంది!

క్యాబేజీ కూర ఇష్టంలేని వారికి, క్యాబేజీని చిన్నవిగా తరిగి మెత్తగా దంచి, రసంతీసి, ఆ రసంలో తీపి కలుపుకొని కూడా తాగవచ్చు.

మలేరియా జ్వరానికి వంటింటి వైద్యం

మలేరియా జ్వరాన్ని కనుక్కోవడం ఎంత సులభమో ఒక్కోసారి అంత కష్టంగానూ వుంటుంది. అందుకే, ఎంతకీ తగ్గని జ్వరాలకు కారణం ఏదో స్పష్టంగా తెలీనప్పుడు మలేరియా జ్వరంగా భావించి క్వినైన్ చికిత్స చేయమంటారు ఆధునిక వైద్యులు.

"పైరెక్సియా (జ్వరం) ఆఫ్ అన్‌నోన్ ఆరిజిన్" (P.U.O.) - "కారణం తెలీకుండా వచ్చే జ్వరం" లో 'క్లోరోక్విన్'ని మందుగా ప్రయోగించడమే ఉత్తమమార్గం.

క్లోరోక్విన్ చాలామందికి సరిపడదు. అలాంటివారికి చక్కనిమార్గం వుంది. కటుకరోహిణి అనే మూలిక వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో తేలికగానే దొరుకుతుంది. దీన్నీ, వేప చెక్కనీ సమానంగా తీసుకొని తేలికగా దంచి ఒక సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి. 2 చెంచాల ఈ మిశ్రమాన్ని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తీపి కలుపుకొని తాగండి. ఇలా ఉదయం, సాయంత్రం చొప్పున రోజూ తాగితే మలేరియాగానీ, తదితర విషజ్వరాలుగానీ త్వరగా తగ్గుతాయి.

కాకరాకు రసంగానీ, చేదుపొట్ల ఆకు రసంగానీ పంచదార కలుపుకొని రోజూ తాగినా మలేరియా జ్వరం తగ్గుతుంది.

నేలవేము మొక్క పల్లెటూళ్ళలో చాలా విరివిగా దొరుకుతుంది. ఆకుకూరలు తెచ్చేవారిని ఎవరిని అడిగినా తెచ్చి పెట్టగలరు దీన్ని. ఇది కటిక చేదుగానూ, వెగటుగానూ వుంటుంది గానీ, ఇలాంటి విషజ్వరాల్లో అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. దీన్ని తేనెతో తీసుకొంటే మంచిది. తీసుకోలేని వారికి ఇంకో ఉపాయం కూడా వుంది.

నేలవేముని ఎండించి, మెత్తగా దంచి, ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మందుల షాపుల్లో ఖాళీ క్యాప్సుల్స్ దొరుకుతాయి. ఈ క్యాప్సుల్స్‌లో నేలవేము పొడిని నింపి రెండేసి క్యాప్సుల్స్ చొప్పున మూడుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి వేసుకోండి.

నేలవేము వలన మలేరియా తగ్గుతుంది. మలేరియాలో 'స్ప్లీన్' అనే అవయవం పొట్టలో కుడివైపున వుండేది వాస్తుంది. ఈ వాపు దీని వలన తగ్గిపోతుంది. నీరసం తగ్గుతుంది. ఆకలి కమ్మగా వేస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్తస్రావం కూడా తగ్గుతాయి.

కొద్దిగా నెయ్యి తిని ఆ తర్వాత అన్నం తినండి! మల బద్ధకం పోతుంది!

భోజనం చెయ్యడానికి ముందు ఒక చిన్న గరిటెడు నెయ్యి నోట్లో వేసుకొని తిని ఆ తర్వాత కమ్మగా భోజనం చెయ్యండి.

విరేచనం బంధించి, గట్టిగా మేక పెంటికలు వెళ్లినట్లు వెళ్తున్నవారికీ, మొలలవ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారికి దీని వలన చాలా మేలు కలుగుతుంది.

విరేచనం మృదువుగా, ఫ్రీగా వెళ్ళేందుకు ఈ ఉపాయం దోహద పడ్తుంది.

నిజానికి ఈ ఉపాయం విరేచన బద్ధకాన్నేకాదు. మూత్రం బంధించిన వారికి, మూత్రం సరిగా నడవడం లేదనే వారికి కూడా మంచిది.

దీని వలన వాతం తగ్గుతుంది. అన్ని వాత వ్యాధులకు మంచిది. కంటి వ్యాధులకు మంచిది.

బలకరం, నాలుకకు రుచిని పుట్టించి అన్నం తినాలనే కోరికని పుట్టిస్తుంది. తిన్న ఆహారాన్ని తేలికగా అరిగిస్తుంది.

అలాగని అతిగా నెయ్యి తినకండి ఉన్న ఆకలి చల్లారిపోతుంది.

బెల్లం ఆవనూనెల్ని కలిపి తింటే ఆయాసం తగ్గుతుంది

ఆవనూనె మీకు బజార్లో నూనెకొట్లలో దొరుకుతుంది. పాత బెల్లాన్ని మెత్తగా నూరి, అది తడిసి ముద్దయ్యేవరకూ ఆవనూనెను అందులో కలిపి బాగా నూ ండి.

ఉదయం, సాయంకాలం పెద్ద ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసుకొని రోజూ తినండి. ఇలా మూడు వారాలపాటు చేస్తే ఆయాసం నిస్సందేహంగా తగ్గుతుందని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది!

ఇవి చెడు కల్గించే మందులు కావు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న చిట్కాలే అద్భుతాలను సృష్టిస్తుంటాయి ఒక్కోసారి! ప్రయత్నించండి!

మర్రి ఊడల కొనలతో విరేచనాలు తగ్గించవచ్చు

అతిసార వ్యాధిలోగానీ, ఎంతకీ తగ్గని విరేచనాల వ్యాధిలోగానీ ఒక చిన్న చిట్కాచేసి చూడండి.

అలా రోడ్డుమీదకు ఒక రౌండ్ రండి - రోడ్డుపక్కన నీడకోసం పెరిగిన వృక్షాలు కన్పిస్తాయి. వాటికి వ్రేలాడే ఊడల కొనలు కొద్దిగా ఎరుపురంగులో వుంటాయి. ఈ కొనలను కత్తిరించి ఇంటికి తెచ్చుకోండి. ఎమర్జెన్సీలో పనికొస్తాయి. ఎండబెట్టి మీ దగ్గర అట్టే పెట్టుకోండి!

బియ్యపుకడుగు నీళ్లతో ఈ మర్రి ఊడల కొనలను నూరి, ఆ రసాన్ని మజ్జిగలో కలిపి అతిసార వ్యాధిలోగాని, ఇతర విరేచనాల వ్యాధుల్లోగానీ ఇవ్వండి. అవసరమైతే ఒకింత పంచదార వేసి తాగించండి. విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

రేచీకటిలో గోంగూర వెలుగు ప్రదాత!

రేచీకటి వున్నవారికి క్యారెట్, క్యాబేజీ ఆకుకూరలు బాగా పెట్టమని చెప్తారుకదా - ఆకుకూరలు అన్నింటిలోకీ గోంగూర రేచీకటిపైన బాగా పనిచేస్తుంది.

గోంగూరను బాగా నీళ్లలో ఉడికించి, చిక్కటి కషాయం తీసి, ఆ కషాయం ఒక గ్లాసుడు తీసుకొని తీపి కలుపుకొని రోజుకొక్కసారి చొప్పున రోజూ తాగించండి. క్రమేణా రేచీకటిలో మార్పు వస్తుంది.

మరీ అతిగా తీసుకొంటే వేడి చేస్తుంది- మహాపైత్యకారి!

కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల్లో దొరికే శాకంభరీదేవి ప్రసాదం - గోంగూర - శ్రేష్టమైందని శాస్త్రంలో వుంది!

ఒళ్ళు తగ్గించుకోగోరే వారికి ఇదిగో బహుచక్కని మందు!

ఒళ్ళు పెరిగిపోతోంది, బొజ్జ వచ్చేస్తోంది, శరీరం లావైపోతోంది, బరువు ఎక్కువై పోతోంది - గుండెల్లో దడ, బీపీ పెరిగిపోవడం, మధుమేహం - ఇవన్నీ ఒకదాని వెంట ఒకటివచ్చేస్తున్నాయి. మీ కోసం చాలా సింపుల్‌గా పనిచేసే ఒక ఫార్ములా వుంది.

కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ ఈ మూడింటినీ 'త్రిఫలాలు' అంటారు. ఇవి పచారీ షాపుల్లో చాలా తేలికగా దొరుకుతాయి. అలాగే శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ మూడింటినీ 'త్రికాటుకాలు' అని పిలుస్తారు. ఈ త్రికాటుకాలు కూడా పెద్ద పచారీ షాపుల్లో చక్కగా దొరుకుతాయి.

ముందు త్రిఫలాల్ని పగలకొట్టి లోపలగింజలు తీసేసి, మెత్తగా దంచేయండి. త్రికాటుకాలిన్ని మాత్రం వేటికి వాటిని విడివిడిగా ఖాళీభాండీలో వేయించి మెత్తగా దంచండి. మొత్తం చూర్ణాలన్నింటినీ కలిపేయండి.

పచారీ షాపుల్లోనే 'సైంధవలవణం' కూడా దొరుకుతుంది. తెల్లగా రాయిలా వుంటుంది. దాన్ని కూడా దంచి, ఈ మిశ్రమంలో తగినంత కలపండి. ఉప్పు ఎంత మోతాదులో పడుతుందో సైంధవలవణం కూడా అంతే మోతాదులో పడుతుంది.

ఇప్పుడు తయారయిన ఈ మందు పేరు "ఫలత్రికాది చూర్ణం!" మీకింత చేసుకునే ఓపిక లేకపోతే, ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో త్రికటుచూర్ణం, త్రిఫలాచూర్ణం విడివిడిగా దొరుకుతాయి. ఈ రెండింటినీ తెచ్చుకొని, తగినంత సైంధవలవణం కలిపేయండి. 'ఫలత్రికాది చూర్ణం' తయారైపోతుంది.

దీన్ని నేరుగా తీసుకొని మజ్జిగ తాగవచ్చు. మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు. తేనె వేసుకొని తినవచ్చు. అది మీ ఇష్టం! మీరెలాగైనా తీసుకోండి. ఆరునెలలపాటు విడవకుండా ఈ మందుని తీసుకొంటే బరువు తగ్గుతారు. పొట్ట తగ్గుతుంది. వాతం తగ్గుతుంది. షుగర్‌వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది. బీపీ కూడా తగ్గుతుంది!

అజీర్తి తగ్గడానికి అల్లాన్ని ఇలా తినండి

అల్లంముక్కల్ని సన్నగా తరిగి తగినంత సైంధవలవణంగానీ, ఉప్పుగానీ కలిపి మొదటి ముద్దలో నెయ్యివేసుకొని తినండి. అల్లంముక్కల్ని తరగడం గానీ లేక మెత్తగా దంచి కూడా అన్నంలో కలుపుకోవచ్చు. సైంధవలవణం కలిపిన తర్వాత సీసాలో పోసుకొంటే ఒక వారం నిలవ వుంటుంది కూడా!

ఇలా రోజూ మొదటి ముద్దలో 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా వరకూ తీసుకొంటే, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. నోరు జిగురుగా వుండి, రుచి తెలియక పోవడం అనేది తగ్గిపోతుంది. కంఠం క్లియర్ అవుతుంది. గొంతు శ్రావ్యంగా వుంటుంది. కఫం తగ్గిపోతుంది. కడుపులో వాతం పోతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. "భోజనాగ్రే సదా పథ్యం లవణ ఆర్ద్రక భక్షణం"

భోజనానికి ముందు మొదటి ముద్దగా అల్లం, సైంధవలవణం కలిపి తింటే ఎప్పుడూ మంచిది అని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

సైంధవలవణం దొరకకపోతే మామూలు ఉప్పు కలుపుకోండి.

ధనియాల కషాయం వడదెబ్బకు తిరుగులేని మందు!

ధనియాలని నీళ్లలోవేసి నూరి, వడగట్టి, ఆ రసంలో పంచదార వేసుకొని తాగండి. క్షణాలలో దప్పిక తీరుతుంది. వేసవికాలం ఇంట్లోంచి బైటకు వెళ్ళేప్పుడు దీన్ని తాగండి. ఎండలోంచి ఇంట్లోకి వచ్చిన తర్వాత మళ్ళీ తాగండి. వడ కొట్టదు.

ధనియాలు, లవంగాలు, శొంఠి - ఈ మూడింటిని నేతిలో విడివిడిగా, దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి, ఒక సీసాలో రెడీగా అట్టే పెట్టుకోండి.

గ్లాసుడు చన్నీళ్ళలోగాని, పాలలోగానీ, ఈ మిశ్రమాన్ని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, అందులో తగినంత పంచదారని, కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కలిపి తీసుకోండి. ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది. ప్రయాణం అలసట తీరుతుంది. దప్పిక పోతుంది. వడదెబ్బ కొట్టదు.

మధుమేహవ్యాధిలో పసుపు ఓ దివ్యాస్త్రం

మధుమేహవ్యాధిమీద పసుపుని దివ్యాస్త్రంగా ప్రయోగించగలిగే ఒక అద్భుత ఫార్ములా వుంది.

ఉసిరికాయలు ఎండబెట్టినవి పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. సీజన్లో కాయలు సేకరించి మీరూ ఎండబెట్టుకోవచ్చు కూడా. ఎండిన ఉసిరికాయని తేలికగా దంచి లోపల గింజలు తీసేయండి. ఈ ఉసిరి పైబెరడు ఎంత వుందో అంతకు సమానంగా మంచి పసుపుకొమ్ములు తీసుకొని రెండింటినీ కలిపి దంచడంగానీ, మర ఆడించడం గానీ చేయండి.

1 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు మూడుసార్లు ఈ పొడిని నేరుగాగానీ, మజ్జిగలో కలుపుకొని గానీ తీసుకొంటే రక్తంలో షుగర్‌స్థాయి త్వరగా తగ్గుతుంది. ఈ పొడిని తీసుకొంటూ, మీరు మామూలుగా వాడుకునే మందులు యథాప్రకారం వాడుకోండి. క్రమేణా షుగర్‌శాతం తగ్గిపోయి, ఇతర మందుల మోతాదు తగ్గించుకొనే అవకాశం వస్తుంది. ఒక దశలో ఈ పొడి మాత్రమే సరిపోయినా సరిపోవచ్చు.

నిశా అంటే పసుపు. ఆమలకి అంటే ఉసిరి! పసుపు, ఉసిరి మిశ్రమం కాబట్టి దీన్ని "నిశామలకీ చూర్ణం" అంటారు.

మధుమేహరోగులు ఈ చూర్ణాన్ని విధిగా తీసుకోవాలి. దీని వలన మధుమేహవ్యాధిలో శరీర ధాతువులు క్షీణించకుండా నిరోధించబడ్తుంది. ఇదీ లాభం!

గడ్డలు కరగడానికి ఎర్రగుమ్మడి గుజ్జు కట్టండి

ఎర్రగుమ్మడికాయ తింటానికి చాలా రుచిగా వుంటుంది. కానీ, తిన్నామంటే చాలా అనారోగ్యాన్ని కల్గిస్తుంది. వాతం చేస్తుంది. పాత నొప్పులన్నీ బైటపెడ్తుంది.

విచిత్రం ఏమంటే, ఇదే ఎర్రగుమ్మడికాయని పైతోలు వలిచి, లోపలి గుజ్జును మెత్తగా నూరండి! ఎన్ని రోజులకూ పగలక నొప్పి, పోటుల బాధపెడ్తున్న గడ్డల పైన పెట్టి కట్టుకట్టండి. అవసరమైతే రెండు మూడు రోజులు ఇలానే చేయండి.

గడ్డ కరిగి, పక్వానికి వచ్చి మెత్తపడిపోతుంది. లేదా అణిగిపోతుంది.

షుగర్‌వ్యాధిలో నరాల శిథిలత్వం వలన అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు వస్తాయి. అరికాళ్ళకు, అరిచేతులకూ ఎర్రగుమ్మడి గుజ్జును కడితే మంటలు తగ్గుతాయి.

వేడివలన కలిగే వాంతులకు పేలాల పిండితో చిత్రమైన చికిత్స

వేడిచేసినప్పుడు వాంతులవుతాయి కొందరికి. పచ్చిమామిడికాయలు, సీమతుమ్మకాయలు, ఊరగాయలు, బిరియానీ, మషాలాలు, మాంసం - వంటివి అధికంగా తిన్నప్పుడు బాగా వేడిచేసి వాంతులవుతాయి.

జొన్నల్ని వేయిస్తే పేలాలు తయారవుతాయి. ఈ జొన్న పేలాలను గానీ, మరమరాలు గానీ మెత్తగా దంచుకొని, ఆ పిండిలో నెయ్యి, పంచదార కొద్దిగా తేనె కలిపి తింటే వేడివలన కలిగిన వాంతులు తగ్గుతాయి.

కొందరికి కడుపులో ఆమ్లాలు పెరిగి గ్యాస్‌ట్రబుల్ ఎక్కువై, కడుపులో నొప్పి వాంతులవుతూ వుంటాయి. ఈ వ్యాధిలో కూడా పేలపిండి 'ఎసిడిటీ' (ఆమ్లాల వలన కల్గిన లక్షణం)ని తగ్గించి, కడుపులో మంట, నొప్పుల్ని పోగొట్టి వాంతుల్ని ఆపేందుకు దోహద పడ్తుంది.

గుప్పెడుపెసరపప్పును నేతిలో వేయించి, బాగా నీళ్ళుపోసి రెండు మూడు పొంగులు వచ్చేదాకా ఉడికించి తయారుచేసిన పెసరకట్టులో ఈ పేలాల పిండిని కలిపి నెయ్యి, పంచదార, నెయ్యికన్నా తక్కువగా తేనె ఈ మూడింటినీ కలిపి తాగితే వేడివలన కల్గిన వాంతులు, విరేచనాలు, గుండెలోమంట, కడుపులో మంట, జ్వరం, కడుపులో నొప్పి గ్యాస్ ఎగదట్టి పొట్టనరాలు బిగదీసినట్లు వుండటం - కళ్ళు తిరగటం, మైకం కమ్మినట్లుండటం, నీరసం, శోషవచ్చి శరీరం తూలిపోతూండడం - ఈ లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి.

వడదెబ్బ వలన కలిగిన వాంతులు, విరేచనాలు, శోష - ఈ లక్షణాలలో కూడా పైనచెప్పిన మందును తీసుకోండి. ఓ అరడజను సెలైన్ బాటిల్స్ ఎక్కించవలసిన పెద్ద ప్రమాదం లోంచి చిటికెలో బైటపడతారు!

పేలాలపిండిలో వెలగపండు గుజ్జు, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు వీటిని కూడా మెత్తగా దంచి కలిపి తగినంత ఉప్పువేసుకొని తినండి. వాంతులు తగ్గుతాయి. లేదా తేనె కలుపుకొని తింటే ఇంకా మంచిది.

పులుపు తినాలనిపిస్తోందా?

వేవిళ్ళలో దానిమ్మ పులుపు మంచిది! వాంతులు తగ్గుతాయి

గర్భం దాల్చిన తర్వాత కడుపులో కొత్తగా పెరుగుతున్న బిడ్డని పరాయి వస్తువుగా భావించి శరీరం తీవ్రంగా రియాక్ట్ అవుతుంది. అందుకనే గర్భం దాల్చిన తొలిరోజుల్లో వాంతులు అవుతాయి.

వికారం ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి, పులుపు తినాలనే కోరిక పెరుగుతుంది.

పుల్లగా వుండే వాటిలో ఇంట్లో అందుబాటులో వుండేవి చింతపండు, సీజన్‌లో అయితే పచ్చిమామిడికాయలు కదా... వీటిని ఎక్కువగా తినేస్తుంటారు గర్భవతులు. ఇలాంటి పుల్లటి పదార్థాలు అతిగా తినడం వలన అన్నం అరగక వాంతులు మరిన్ని అవుతాయి. కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్ కూడా వెంబడిస్తాయి.

అందుకని, వేవిళ్ళ సమయంలో వేడి చేయకుండా పులుపు తినాలనే కోరికని సంతృప్తి పరిచేందుకు దానిమ్మపళ్ళు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

దానిమ్మగింజలుగాని, పెద్ద ఉసిరికాయలు గానీ తింటే పుల్లగా వుంటాయి గాని, వేడి చేయవు. వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి.

విరేచనాలు తగ్గాలన్నా ఆవాలే! కావాలన్నా ఆవాలే!!

ఆవాలను నేతిలో వేయించి నూరి నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

ఆవాలను ఇలా వేయించకుండా నూరి నీళ్లలో కలిపి తాగిస్తే విరేచనాలు అవుతాయి. ఇదే తమాషా!

ఉబ్బసానికి ఇంగువతో ఒక చక్కని ఉపాయం!

ఉబ్బసం వ్యాధికి ఎన్నిరకాల మందులు వాడినా మందు మొదలు పెట్టిన కొత్తల్లో బ్రహ్మాండంగా పనిచేసినట్లుంటూ, పోను పోనూ పనిచేయక కొత్తమందు కోసం వెతకవలసి వస్తుంటుంది. ఈ కారణం చేత ఉబ్బసంతో బాధపడ్తున్నరోగులు పదే పదే డాక్టర్లని మారుస్తుంటారు. నిజానికి ఇలా వైద్యుల్ని మార్చవలసిన పనిలేదు - వైద్యుడికి మీరు సహకారం సరిగ్గా అందిస్తే, వైద్యుడే మరో మందును మారుస్తాడు.

ఉబ్బసం తీవ్రతని తగ్గించుకోగలిగితే వైద్యుల్ని, మందుల్ని మార్చవలసిన అవసరం వుండదు కదా....

ఇంగువ నల్లగా ముద్దలా వుండేది మంచిది. దాన్ని సేకరించండి. దానికి సమానంగా ముద్దకర్పూరం (హారతి కర్పూరం ముద్దలా వుండేది) కలిపి చిన్న శనగ గింజంత మాత్ర చేసుకొని, రోజూ రెండు పూటలా ఒకట్రెండు మాత్రలు వేసుకోండి. ఆయాసం తీవ్రత తగ్గుతుంది. మందులు బాగా పనిచేస్తాయి.

ఆయాసానికి ఇంగ్లీషు మందులు కొన్ని వాడుతున్నప్పుడు దడ, వణుకు వస్తాయి. అవి వాటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ వలన వస్తుంటాయి. ఈ ఇంగువ హారతి కర్పూరం మాత్రల వలన దడ వణుకు తగ్గుతుంది. అరికాళ్ళ మంటలు, తిమ్మిర్లు కూడా తగ్గుతాయి.

గుండె జబ్బు వచ్చినప్పుడు ఉల్లికాడలు వండి పెట్టండి

ఉల్లికాడల్ని కూరగానూ, పులుసుగానూ వండుకుని తింటాం చాలామంది. ఇతర కూరల్లో వాటిని కలుపుతారుకూడా! ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలామంచివి!!

తరచూ ఈ ఉల్లికాడల్ని వండుకునితింటే గుండెజబ్బుల్లో మంచిది.

మొలల వ్యాధి తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది.

మూత్రం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

ఆకల్ని పెంచుతుంది. తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా అరిస్తుంది.

కడుపులో నొప్పికి చిమ్మిరిలో శొంఠి కలిపి తినండి!

అన్నం తినంగానే కడుపులో నొప్పి మొదలవుతుంది కొందరికి. కడుపులో నొప్పి వచ్చిన తర్వాత ఏదైనా ఆహారం తీసుకుంటే నొప్పి తగ్గిపోతుంటుంది. ఇంకొందరికి. ఇవి రెండూ పేగుపూత వ్యాధి లక్షణాలు. కడుపులో గ్యాస్ పెరిగి నడుంపట్టేసినట్లుగా వుంటుంది.

* ఈ వ్యాధిలక్షణాలున్నవారు నువ్వులు బెల్లంతో చిమ్మిరితొక్కుకుని, అందులో నేతిలో వేయించిన శొంఠి పొడి సగం కలిపి చిన్న చిమ్మిరి వుండంత మాత్రలు చేసుకొని మూడుపూటలా భోజనం తర్వాత తీసుకొంటే కడుపునొప్పి, కడుపులో వాతం తగ్గుతాయి.

* బెల్లం, అల్లం , నువ్వులు ఈ మూడింటినీ కలిపి కూడా కడుపులో నొప్పికి ఔషధంగా ప్రయోగించవచ్చు. కడుపు ఉబ్బరం, గుండెలోమంట, గ్యాస్ట్రబుల్ తగ్గుతాయి. కడుపులో నొప్పి చక్కగా ఆగుతుంది. అజీర్తి విరేచనాలు కూడా ఆగుతాయి.
* ములక్కాడల మొక్క వేరుని సంపాదించి, దాని వేరుపైనున్న పట్ట (చర్మాన్ని)ని వలిచి, మెత్తగా దంచి, సమానంగా ఆవాలు తీసుకొని ,మజ్జిగ కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ నూరి. పోటునొప్పి వస్తున్న చోట పట్టుగా వేయండి. కడుపులో వాతం వలన వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో శొంఠితో ఒక మందు

అమీబియాసిస్వ్యాధి ఏళ్ళతరబడీ మనిషిని వదలకుండా వెన్నాడుతూనే వుంటుంది. దీనికి వాడే ఇంగ్లీషుమందులు సకల అనర్థాలను తెచ్చిపెట్టేవిగా వుంటాయి.

అందుకనే ఈ వ్యాధిని సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు కొన్ని మంచి ఫార్ములాలను ఎంచుకొని ప్రయత్నించడం మంచింది.

శొంఠిని నేతిలో వేయించి మెత్తగాదంచి, దాన్ని వేయించగా మిగిలిన నేతితి ఆ శొంఠిపొడిలోనే వేసి మెత్తగా ముద్దలా చేయండి. ఈ శొంఠి ముద్దకు నాలుగురెట్లు ఆవునెయ్యి కలపండి. ఆవునెయ్యికి నాలుగురెట్లు నీళ్ళు పొయ్యండి.

ఈ మొత్తం మిశ్రమాన్ని పొయ్యిమీద పెట్టి నీళ్ళన్నీ ఆవిరైపోయే వరకూ మరిగించండి. కేవలం నెయ్యి మాత్రమే మిగుల్తుంది. అలా తయారైన మందుని “శొంఠి ఘృతం” అని పిలుస్తారు. ఈ శొంఠి ఘృతాన్ని పూటకు ఒక చెంచా చొప్పున రెండు పూటలా రోజూ తీసుకుంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

అమీబియాసిస్తోపాటుగా, రక్తక్షీణత, పాండురోగం, స్ప్లీన్ అవయవంలో జబ్బులు, దగ్గు, జ్వరాలలో యింకా ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది !

క్షయ వ్యాధిలో మొదట ఆకలి పెరగాలి!

క్షయవ్యాధిలో మొట్టమొదట నశించిపోయేది జీర్ణశక్తి! అందువలనే రోగి కృశించి ఎండుకుపోతాడు. చూస్తేనే ‘టీ.బీ’ పేషెంట్ని గుర్తించగలిగేలా తయారైపోతాడు- నీరసించిపోయి!

ఈ పరిస్థితిలో టీబీని తగ్గించే 'రిఫామైసిన్' వంటి మందులు, విటమిన్‌లు, ఐరన్ ఇవన్నీ అందిస్తారు వైద్యులు! బాగానే వుందికానీ, వీటిని వంటబట్టించుకొంటూ, బలమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి తగినంత జీర్ణశక్తి వీరికి వుండదు. అందువలన చికిత్స సత్ఫలితాన్నివ్వడానికి చాలా సమయం తీసుకొంటూ వుంటుంది !

అందుకని, జీర్ణశక్తిని పెంచేందుకు ప్రత్యేకంగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం వుంది.

పిప్పళ్ళు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని నేతిలో దోరగా వేయించి, మెత్తగా దంచి వాటికి సమానంగా బెల్లం (పాతది) కలిపి నూరి, ఉండలుగా చేసుకొని జీర్ణశక్తి అవసరాన్నిబట్టి ఒకటీ రెండు ఉండలు చొప్పున తీసుకొంటూ, వీలైతే మేకపాలు, లేకపోతే మామూలు పాలు తాగిస్తే ఆకలి చక్కగా పెరుగుతుంది. ఆకలి వుంటేనే మేకమాంసం వంటివి తగినంతగా తినగలుగుతారు. అందువలన శరీరం తిరిగి పుష్టిని పొందగలుగుతుంది.

పైత్యం వలన కలిగే దప్పిక తీరాలంటే...?

కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్ వలన కడుపునొప్పి ఎక్కువగా వుండి, నోరు ఎండుకుపోతోందని, నాలిక పీక్కుపోతోందనీ, దాహం ఎక్కువగా అయి, పొట్ట ఉబ్బరిస్తోందని అంటుంటారు.

చల్లని నీటిలో తేనె కలుపుకొని తాగితే దప్పిక తగ్గుతుంది. కడుపులో పైత్యం తగ్గుతుంది.

జొన్న పేలాలను గానీ, మరమరాలనుగానీ మెత్తగా దంచి, చన్నీళ్ళలో కలిపి బాగా చిలకండి. మిక్సీలు వున్నవారు మిక్సీలోవేసి కొన్ని నిమిషాలు తిప్పితే చాలు- ఆ ద్రవాన్ని వడగట్టి, పిండి తీసిన రసంలో పంచదార వేసుకొని 1/2గ్లాసు- 1 గ్లాసు వరకూ తాగవచ్చు. దాహం తీర్తుంది. కడుపులో మంట, పైత్యం, నొప్పి చల్లారతాయి.

వాతవ్యాధులకు శొంఠితో వైద్యం

శొంఠిని నేతిలో వేయించి మెత్తగాదంచి వస్త్రగాలితం పట్టండి. అతిమెత్తని పొడి వస్తుంది. ఈ పొడి బాగా మునిగేలా నిమ్మపండురసం పోసి, మూడురోజులు పాటు

అలానే నానబెట్టండి. ఈవిధంగా నానిన శొంఠికి ఆరురెట్లు పంచదార తీసుకొని పాకంపట్టి ఆ పాకంలో ఈ శొంఠిని కలిపి -1/2 చెంచా మోతాదులో రోజూ 3-4సార్లు తీసుకోండి. జీర్ణశక్తి చక్కగా పెరుగుతుంది. విరేచనాలు తగ్గుతాయి. రకరకాల వ్యాధులతో బాధపడేవారందరూ దీన్ని తీసుకోవాలి. కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, పక్షవాతం సయాటికా నడుంనొప్పి, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పులతో సహా నొప్పులన్నింటినీ తగ్గించి, కడుపులో వాతాన్ని పోగొట్టి ఆరోగ్యాన్ని నిలబెడ్తుంది.

ఉలవచారు తాగండి మూత్రంలో రాళ్ళు కరుగుతాయి

ఉలవ చారు రుచిని ప్రశ్నించగలవారెవరు? అంత అద్భుతంగా వుంటుంది.

అన్నిరకాల వాత వ్యాధులున్నవారు, ముఖ్యంగా వాత వ్యాధితో బాధపడేవారికి చక్కగా, నిర్భయంగా ఉలవచారు ఇవ్వండి.

షుగర్ రోగులు కూడా ఎంచక్కా ఉలవచారుని సేవించవచ్చు.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నవారు రోజూ తాగితే రాళ్ళు త్వరగా కరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. ముల్లంగి అకునిగాని, దుంపనిగాని వంచి, రసంతో దీన్ని తీసుకొంటే రాళ్ళు ఇంకా త్వరగా కరుగుతాయి.

ఉబ్బసం, క్షయ, కడుపులోనొప్పి పేగుల్లో వ్యాధులున్నవారు ఉలవచారును తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే మంచిది.

ఉలవలు, బియ్యం కలిపి 'పులగం'గా వండుతారు. ఈ పులగం కూడా ఇప్పుడు చెప్పిన వ్యాధుల్ని చక్కగా ఎదుర్కొంటుంది. ఈ పులగం వండేటప్పుడు గంజినివార్చి, దాన్ని తాగితే ఈ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిదే!

రక్తం కక్కుకొనే జబ్బుకు 'అడ్డసరం'తో అడ్డుకట్ట

ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, క్షయ వంటి వ్యాధుల వలన సాధారణంగా నోట్లోంచి నెత్తురు పడ్తూంటుంది. రక్తం పడిందని డాక్టర్ గారికి చెపితే ఆయన x-రే తీయించి రక్త పరీక్ష చేయించి, వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తారు.

ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, క్షయ వంటి వ్యాధుల కారణంగా నెత్తురు పడ్తూన్నట్లయితే, మీరు తీసుకొంటున్న చికిత్సకు అదనంగా తీసుకోదగిన బ్రహ్మాండమైన ఫార్ములా ఒకటి వుంది.

'అడ్డసరం మొక్క వుండగా రక్తం కక్కుకుంటున్న రోగి భయపడడం దేనికి?' అని ప్రశ్నిస్తాడు యోగరత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథంలో శాస్త్రవేత్త.

అడ్డసరం మొక్క మీకు ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరికేదే! కాస్త మనసు పెట్టుకొని ప్రయత్నించాలి. అంతే!

అడ్డసరం మొక్క ఆకులు మెత్తగా దంచి, ముద్దలా చేయండి. అంగులో నాలుగో వంతు ఎండు ద్రాక్ష-కరక్కాయ లోపలిగింజలు తీసేసిన పైబెరడు- వీటిని కలిపి- మొత్తానికి నాలుగురెట్లు నీళ్ళుపోసి, ఒకవంతు మిగిలేలా కషాయంకాచి, వడగట్టి ఆ కషాయంలో కావాలంటే పంచదార వేసుకొని తాగండి- రోజూ రెండు పూటలా కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే, రక్తం పడడం ఆగుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. కళ్ళెతోకూడుకున్న దగ్గు, పొడిదగ్గు కూడా తగ్గుతాయి.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యం- తక్షణం రక్తం పడడం ఆగుతుంది.

ఒంట్లో వేడి తగ్గితే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. వేడి తగ్గించే ఓ ఉపాయం

* పెసలు, మరమరాలు, సమానంగా తీసుకొని, అందులో పిప్పళ్ళు, తుంగముస్తలు, వట్టివేళ్ళు కలిపి, అన్నీ కలిపి పిండి పట్టించి అట్టే పెట్టుకొని, పెద్ద గ్లాసు నీళ్ళలో చెంచాపొడిని వేసి 1/2గ్లాసు మిగిలేలా మరిగిస్తే చిక్కని జావ వస్తుంది. దాన్ని ఉప్పగాని, పంచదారగాని కలుపుకొని తాగండి.

ఇలా రోజూ రెండు మూడు సార్లు తాగుతుంటే శరీరం వేడితగ్గిపోతుంది. శరీరంలో ఏ అవయంలోంచి రక్తస్రావం అవుతున్నా ఇది ఉపయోగపడ్తుంది.

కరక్కాయ రక్తస్రావాన్ని ఆపగలదు

* కరక్కాయ బెరళ్ళు వలిచి, మెత్తగా దంచి, 1/2 చెంచా పొడిలో తేనె కలుపుకొని తింటే రక్తం కట్టుకొంటుంది. కఫం ఆగుతుంది. దగ్గు, ఆయాసం వదిలేస్తాయి.

ఆకలి పుట్టించే నిమ్మకాయ షర్బత్

పెద్ద నిమ్మకాయరసం ఒక గ్లాసులో పిండండి. దానికి ఆరురెట్లు నీళ్ళుపోసి తగినంత పంచదార కలపండి. అందులో కొద్దిగా లవంగాలు, మిరియాల్ని నూరి కలపండి. అంతే ! బ్రహ్మాండమైన షర్బత్ తయారైపోయింది.

నిమ్మరసంలో లవంగాలు, మిరియాలు.

నేరేడు గింజలతో మధుమేహ భంజనం

మధుమేహానికి నేరేడుకీ వున్న శతృత్వం ఈనాటిది కాదు- నేరేడు పేరు చెబితేనే మధుమేహవ్యాధికి దడ పట్టుకొంటుంది. అంత శక్తివంతంగా నిర్ద్వంద్వంగా నిర్మొహమాటంగా నేరేడు మధుమేహవ్యాధి మీద పనిచేస్తుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలలో "జంబూవాసవం" అనే మందు నేరేడు పండులోపలి గింజలతో తయారయేదే.

నేరేడు గింజల్ని సేకరించి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి, రోజూ ఒక చెంచా పొడి చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకొంటే మధుమేహం ఎప్పుడూ కంట్రోల్లో వుంటుంది.

నేరేడు గింజల్ని మొలక గట్టిఎండించిన మెంతుల్ని దోరగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఆ పొడిని రోజూ 1 చెంచా మోతాదులో అన్నంలో తినండి. మంచి ఉపయోగం కన్పిస్తుంది.

మామూలుగా మీరు వాడుకునే మందులతో పాటు అదనంగా ఈ ప్రయోగం చేయండి. క్రమంగా మీకు వాడుకునే మందుల మోతాదు తగ్గించుకొనేలా షుగర్ కంట్రోల్లోకి త్వరగా వచ్చేందుకు ఈ నేరేడు, మెంతులు వగైరా సహకరిస్తాయి.

కామెర్ల వ్యాధి పసుపుతో నివారణ

☆ కామెర్ల వ్యాధి ఏ మాత్రం అశ్రద్ధ చేసేదికాదు- ఇది ఎంత తేలికగా తగ్గుతుందో అంత ప్రమాదకారి. ఒకసారి 'లివర్' చెడిపోయిన తర్వాత దాన్ని రిపేర్ చేయడం అంత సులువుకాదు. రిపేరు చేసినా అంత శక్తివంతంగా వుండకపోవచ్చు కూడా.

ఒక మోటారు బండి ఇంజన్‌లో కార్బొరేటర్ ఎలాంటిదో లివర్ అలాంటిది ! దాన్ని చాలా పదిలంగా చూసుకోవాలి.

☆ పసుపును మెత్తగా పేస్ట్‌లా తడిపి, దానికి "త్రిఫలాఘృతం" సమానంగా కలిపి 1-2 చెంచాలు మోతాదులో మూడుపూటలా తీసుకోండి. విరేచనం సాఫీగా అయిపోవాలి. అదీ తగినంత మోతాదు. రోజూ ఇలా తాగితే కామెర్లు త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ పసుపుకు నాలుగురెట్లు పెరుగు కలిపి తినిపించినా కామెర్లు తగ్గుతాయి.

★ కరక్కాయల లోపలి గింజలు తీసేసి, పై బెరడుని బెల్లంవేసి మెత్తగా దంచి, 2 చెంచాల మోతాదులో తేనె కలుపుకొని తింటే కామెర్లు తగ్గుతాయి.

పావురాయి మాంసం పక్షవాతానికి మందు

పావురాయి మాంసం తియ్యగా కమ్మగా వుంటుంది. వేడి చెయ్యదు. కాని, అంత తేలికగా అరగదు. అడవి పావురాయి మాంసంలో పెంపుడు పావురాయి కన్నా గుణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

పక్షవాతంతో బాధపడ్తున్న వారికి పావురాయి మాంసం, కర్తదోషాలున్నవారికి, తరచూ జ్వరం వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికీ ఇది మంచిది.

చిరాకు పరాకు తగ్గాలంటే అల్లంతో గమ్మత్తయిన ఫార్ములా

మాటి మాటికీ చిరాకు పడే వ్యక్తిని మనం ఏమంటాం...? “ ఈయనగారికి పైల్స్ కంప్లైంట్ వున్నట్లుంది- చిరాకుపడి పోతున్నాడు” అంటాం కదా....!!

మలబద్ధకం, కడుపులో వాతం, మొలలు- ఇవే మనిషికి చిరాకు కల్గించే ముఖ్యమైన అంశాలు. వీటి వలన చాలామంది సమర్థవంతంగా పనిచేయలేక, పబ్లిక్ రిలేషన్స్ సరిగా నిర్వహించలేక అభాసుపాలౌతుంటారు.

ఇలాంటి చిరాకు పరాకులు తగ్గాలంటే మంచి కషాయం అల్లం.

అల్లాన్ని మెత్తగా నూరి, దానికి రెట్టింపు పంచదారతోపాకం పెట్టి అందులో కలిపి- 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ తీసుకొంటే పైన చెప్పిన బాధలన్ని తగ్గుతాయి. ఇది లివర్ వ్యాధులు వున్నవారికి చాలా మంచిది.

కొబ్బరిపాలు తీసి మంచిగంధం కలిపి తాగించండి కామెర్లు నెమ్మదిస్తాయి!

★ లేత కొబ్బరిని దంచి రసం పిండండి. ఈ కొబ్బరి రసాన్నే 'కొబ్బరి పాలు' అని కూడా పిలుస్తారు. మంచిగంధం చెక్కని అరగదీసి ఒక గ్లాసు కొబ్బరి పాలలో గంధం 1 చెంచా మెతాదులో కలిపి పంచదార వేసుకొని తాగండి. కామెర్లు నెమ్మదిస్తాయి.

గుండెనొప్పి, గ్యాస్ట్రబుల్ వున్నవారికి సునాముఖి ఆకు చారు

సునాముఖి ఆకు పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది- దీన్ని ఎప్పుడూ వంటింట్లో వుంచుకోవడం మంచిది. సమస్తవ్యాధి వర్ధకం మలబద్ధకం కాబట్టి, ఈ ఆకుతో చారు కాచుకొని తాగుతుంటే విరేచనం ఫ్రీగా అయి రోగాలు రాకుండానే తగ్గిపోతుంటాయి.

సునాముఖి ఆకుని ఎండించి తేలికగా దంచి, కనీసం ఆరురెట్లు నీరు పోసి చక్కటి కషాయం కాచుకొని అందులో దానిమ్మ పళ్ళరసం కలుపుకొని తాగండి- ఉప్పు తగినంత కలిపి, రుచికోసం, తిరగమాత వేసుకొని చారులా కాచుకొని తాగండి.

గుండెనొప్పి, గ్యాస్ట్రబుల్ వున్నవారికి వెంటనే తేలికగా వుండటమే కాకుండా విరేచనం అయి ప్రాణానికి హాయిగా వుంటుంది.

కీళ్ళవాతం తగ్గడానికి ధనియాలు, శొంఠి కషాయం

ధనియాలు, శొంఠి ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగాదంచి రెండింటినీ కలిపి ఒక సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి !

ప్రతిరోజూ ఈ ధనియాలు, శొంఠి మిశ్రమాన్ని 1 చెంచా మోతాదులో గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసు మిగిలేలా కాచి, వడగట్టి పంచదార కలుపుకొని తాగండి. ఇలా రోజూ సాధ్యమైనంతవరకూ ఉదయమే తాగండి. మీకు ఏమాత్రం వీలైనా ఆముదం మొక్క వేరు సంపాదించుకొని ఎండబెట్టి, మెత్తగాదంచి, ఆపొడిని ధనియాలకు, శొంఠికి సమానంగా కలపండి. అంటే- మూడూ సమాన భాగాలుగా తీసుకోవాలన్న మాట. ఈ మూడింటి మిశ్రమంతో రోజూ కషాయం కాచుకొని తాగితే సయాటికా నడుంనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, పక్షవాతంతో సహా అన్నివాత వ్యాధుల్లోనూ ఎంతో మేలు జరుగుతుంది! నొప్పులు చాలా త్వరగా తగ్గుతాయి.

అజీర్తి విరేచనాలకు దాల్చిన చెక్క, శొంఠి, మిరియాలు

అజీర్తి చేయడానికి ముఖ్యకారణం మీకు సరిపడని ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకోవడంగానీ, శుచిశుభ్రత తక్కువగావున్న ఆహారం తీసుకోవడంగానీ, కఠినమైన పదార్థాలను తీసుకోవడంగానీ కారణం అవుతాయి. వాటి వలన అజీర్తిగా విరేచనాలు అవుతాయి.

కడుపునొప్పి, దుర్వాసనతో విరేచనాలు అవుతుంటాయి. జిగురు కూడా పడ్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు విరేచనాన్ని బంధించే మందులు గానీ (లోమోఫెన్ వంటివి) గానీ, విరేచనాల్లో సూక్ష్మరేణువుల్ని చంపే మెట్రానిడాజోల్ బిళ్ళలుగానీ వాడడానికి తొందర పడవద్దు. మొదట జీర్ణశక్తి నార్మల్‌కు రావాలి. వస్తేగానీ విరేచనాలు తగ్గడం మొదలుకావు.

మీ వంటింట్లో దాల్చిన చెక్క, శొంఠి, మిరియాలు సాధారణంగా వుంటూనే వుంటాయి. వీటిని మెత్తగా దంచి, 1/2 చెంచా పొడిని చన్నీటితో తీసుకోండి. నేరుగా తీసుకోలేకపోతే కొద్దిగా పంచదార కలిపి తీసుకోండి. విరేచనాలు ఆగుతాయి. అజీర్తి, కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి. ఇవి తీసుకున్నాక పెరుగు అన్నం తినమని చెప్తోంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కోడిగుడ్డు తెల్లసొన వాడండి

తాజాకోడిగుడ్డుని పగలగొట్టి, పచ్చసొనని తీసేసి, కేవలం తెల్లసొనని పాలలో కలిపిగానీ, నేరుగా గానీ, ఆమ్లెట్‌గా గానీ తీసుకుంటే తెల్లసొన బాగా చలవ చేస్తుంది. మూత్రంలో మంట, మూత్రంలోని 'ఆల్బుమిన్' అనే ప్రొటీన్ పదార్థం పోతున్న వారికి ఇది ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది.

ఆయాసానికి సూక్ష్మంలో మరో వైద్యం

తీవ్రంగా వున్న ఆయాసం తగ్గడానికి ఓ మంచి మందుంది. ఇది చాలా సింపుల్‌గా తయారయ్యే మందే!

బెల్లం, మిరియాలు, పసుపు, ఎండుద్రాక్షపళ్లు, పిప్పళ్ళు వీటిని సమానంగా తీసుకోండి. ఇందులో పిప్పళ్ళనీ, మిరియాలని విడివిడిగా నేతిలో వేయించండి. మొత్తాన్ని కలిపి దంచండి. అది ముద్దలా అయ్యేందుకు సరిపడిన నువ్వుల నూనె కలిపి, ఉసిరికాయ అంత సైజు వుండని నమిలిమింగేయండి. ఆయాసం తగ్గుతుందని 'యోగరత్నాకరం' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం హామీ ఇస్తోంది. ఇందులో రాస్నా అనే మరో మూలికని కూడా కలపాలి. పచారీ కొట్లలో రాస్నా మూలిక తేలికగానే దొరుకుతుంది. దాన్ని కూడా కలిపితే ఇంకా మంచిది.

క్షయవ్యాధిలో మేకమాంసమే మందు

అవును ! క్షయవ్యాధి వచ్చిన రోగికి మేకమాంసాన్ని వండిపెడితే అదే సగం వైద్యంలా పనిచేస్తుంది ! మేక తర్వాత జింకమాసం శ్రేష్ఠం !

మేక వంటి నాలుగుకాళ్ళ జంతువుల మాంసం తినేప్పుడు ఆడ జంతువుల మాంసం మంచిదని, కోడి వంటి పక్షుల మాంసం తినేప్పుడు మగ పక్షుల మాంసం మంచిదనీ శాస్త్రం! ఇది వ్యాధి వచ్చినవారికేకాదు, అందరికీ వర్తించే విషయం!

మేక మాంసం, పంచదార వేసిన మేకపాలు, పంచదార కలుపుకున్న మేక నెయ్యి- వీటిని క్షయవ్యాధి వచ్చిన రోగికి పెడితే వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది! సమయం దొరికినప్పుడలా మేకల మధ్య వుండగలిగితే మరీ మంచిదని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు సూచిస్తున్నాయి !

మేక మాంసంలో కొద్దిగా పిప్పళ్ళు, శొంఠి, దానిమ్మరసం, ఉసిరికాయపై బెరడు, నెయ్యి...వీటిని కలిపి నీళ్ళుపోసి, పోసిన నీళ్ళలో నాలుగో వంతు నీళ్ళు మిగిలేలా బాగా మరిగించి, చిక్కటి రసం తీసుకొని, దానికి నేతితో తిరగమూత పెట్టి, తగినంత ఉప్పు కలిపి తాగించండి! ఇలా రోజూ చిక్కటి మేకమాంసం రసం తాగించగలిగితే- జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, తలనొప్పి, గొంతు బొంగురు పోవడం- రక్తం పడడం- జ్వరం---ఇవన్నీ తగ్గేందుకు ఉపయోగపడుతుంది !

క్షయవ్యాధిని తగ్గించే గుణాలేవో మేక మాంసానికున్నాయి. కాబట్టి, శాఖాహారులైనా మాంసాహారులైనా క్షయవ్యాధి సోకినప్పుడుగానీ, ఆధునికంగా వస్తున్న ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకినప్పుడుగానీ, క్షీణింపచేసే ఏ ఇతర వ్యాధిలో అయినా సరే, తప్పనిసరిగా మేక మాంసం తినడం మంచింది.

మేకతల కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది. మేక కాళ్ళు తేలికగా అరుగుతాయి. మేక గుండె మంచిది. వేడి చెయ్యదు. అమితబలకరం. మేక లివర్ రక్తవృద్ధిని అమోఘంగా కల్గిస్తుంది. మేక వృషణాలు వండుకుంటే స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ సంసార సుఖంలో అపూర్వమైన తృప్తిని పొందుతారు.

చంటి పిల్లల్లో దంతాలు రాబోయే ముందు దురద తగ్గేందుకు ఓ ఉపాయం

చంటిపిల్లలకు పళ్ళు రాబోయే ముందు చిగుళ్ళు దురద పెడ్తుంటాయి. అందుకని ఏది దొరికితే దాన్ని పుచ్చుకొని కొరకాలని చూస్తారు. క్రిందపడిన వాటిని నోట్లో పెట్టుకోవడం వలన సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించి పిల్లల్లో విరేచనాలు వస్తాయి. పళ్ళు రాబోయే ముందు విరేచనాలే లెమ్మని అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు. పిల్లలకు ప్రాణాల మీదకు వస్తుంది.

ఇంతకీ, పిల్లలకు పళ్ళు రావడం వలన విరేచనాలు రావడం నిజంకాదనీ, శుభ్రత లేని వస్తువులు నోట్లో పెట్టుకోవడం వలన మాత్రమే వస్తాయని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇదంతా చిగుళ్ళు దురదపెట్టడం వలనే జరుగుతుంది కదా.....అందుకని, చిగుళ్ళ దురద తగ్గేందుకు ఓ ఉపాయం వుంది- దాన్ని అవలంభిస్తే పళ్ళు రాబోయే ముందు విరేచనాల బాధ తప్పుతుంది.

పిప్పళ్ళు పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వాటిని తెచ్చి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచండి. చిటికెడంత పొడిని ఇవతలకు తీసుకొని, తేనె కొద్దిగా కలిపి శిశువు చిగుళ్ళకు, అప్పుడప్పుడే వస్తూన్న దంతాలకూ మెల్లమెల్లగా కొద్దిగా రాయండి. దురదలు తగ్గుతాయి.

తాగినా మైకం ఎక్కనివ్వ కూడదనుకుంటే నెయ్యి, పంచదార పెట్టండి.

తాగిన మైకం వెంటనే దిగాలంటే ఒకే ఒక్క క్విక్ రెమిడీ వుంది. అది నెయ్యిలో........ పంచదార వేసి తినిపించడమే ! ఎంత శక్తివంతమైన 'మద్యం' అయినా కిక్కు ఎక్కదని శాస్త్రం చెప్తోంది! తాగినా మైకం ఎక్కనివ్వకూడదనుకుంటే ఇది మంచి ఉపాయం.

ఎప్పుడూ ఎడతెగకవచ్చే ఎక్కిళ్లు తగ్గడానికి ఎన్నో ఉపాయాలున్నాయి

ఎక్కిళ్ళు రావడానికి వాతం చేసే ఆహార పదార్థాలు గానీ, వేడి చేసే పదార్థాలుగానీ, అతిపుల్లని పదార్థాలుగానీ, అరగని ఆహారంగానీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం కారణం. పచ్చళ్లు, కారాలు, మషాలాలు అతిగా తినేవారికి ఎక్కిళ్ళు ఆగకుండా వస్తాయి. కొందరికి రోజుల తరబడీ నిలబడి పోతాయి కూడా.

☆ లవంగాన్ని బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించండి. ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

☆ ఏలకుల లోపలి గింజలు, పటికబెల్లం కలిపి నూరి ఓ చెంచా పొడిని పాలలో కలుపుకొని తాగండి లేదా నేరుగా తినేసేయండి. ఎక్కిళ్లు తగ్గుతాయి.

☆ 'అతి మధురం' పొడి "యష్టిచూర్ణం" పేరుతో బజార్లో దొరుకుతుంది! ఈ యష్టిచూర్ణం 1/2చెంచా పొడిలో తేనె కలుపుకొని తింటే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. యష్టి చూర్ణాన్ని అంతకన్నా ఎక్కువగా తింటే వాంతులవుతాయి. ఎక్కిళ్లు అవుతున్నప్పుడు వాంతి అయితే, నిజానికి చాలా రిలీఫ్‌గా వుంటుంది. చూసుకొని వాడుకోండి.

☆ పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి, తగినంత పంచదారవేసి మెత్తగా దంచి 1/2 చెంచా పొడిని నోట్లో వేసుకొని పాలుగానీ, పులవని మజ్జిగగానీ తాగితే ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి.

☆ పేరు నెయ్యిలో పంచదార వేసుకొని తినడం, గోరు వెచ్చటి పాలలో పంచదార వేసుకొని తాగడం...వీటి వలన కూడా ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

☆ ఒక్కోసారి, ఐస్ వేయకుండా మంచి చెరకు గడను పిండిన చెరకు రసం ఎక్కిళ్ళని తగ్గిస్తుంటుంది !

☆ వెలగ పండు గుజ్జులో పిప్పళ్ల పొడిని కలుపుకొని తింటే ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి.

☆ పచ్చళ్లు పెట్టుకునే ఉసిరికాయని ఆమలకి అంటారు. ఈ ఆమలకి కాయలు తాజాగా దొరికితే, దంచి రసంతీసి, ఆ రసంలో పిప్పళ్ళ పొడిని నేతిలో వేయించి కలిపి తాగితే ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి.

★ ఎండు ఖర్జూరాలు, పిప్పళ్ళు, ఎండు ద్రాక్ష, పంచదార ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని, అన్నింటినీ కలిపి నూరి, 1 చెంచా పొడిలో తేనె కలిపి తీసుకొంటే ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి. ఆయాసం తగ్గిపోతుంది.

మెడనొప్పికి మెత్తటి తలగడనే వాడండి

మీరు పడుకునేప్పుడు వేసుకునే పక్కగానీ, పరుపుగానీ, దిళ్ళుగానీ సుఖంగా, మెత్తగా వుండాలి. ముఖ్యంగా మెడకింద సపోర్ట్‌గా వుండే దిండు తప్పనిసరిగా మెత్తది కావాలి. రాయిలాగా వుండే దిళ్ళూ, తలగడ లాంటి పెద్దపెద్ద పుస్తకాలు, చిన్న చిన్న పెట్టెలు, ఇలాంటివి తలగడకు పనికొచ్చే వస్తువులు కావు.

ప్రయాణం చేసేటప్పుడు కూడా ' ఎయిర్ పిల్లో' తీసుకువెళ్ళండి గానీ, మీ సూట్‌కేస్‌నే తలకింద పెట్టుకొని పడుకోకండి.

అందువలన మెడలోని వెన్ను పూసల్లో వ్యాధులు వచ్చేందుకు అవకాశం వుంది. 'సర్వయికల్ స్పాండో లైసిస్' వంటి మెడవ్యాధులకు శాశ్వత నివారణ లేదు. గుర్తు పెట్టుకోండి.

పెద్ద విరేచనాలు అవుతుంటే పెరుగు మీగడలో తేనె కలుపుకొని తినండి

విరేచనాలు మరీ పెద్దపెద్దవి అవుతున్నప్పుడు లోపల వున్న దోషం పోయే వరకూ విరేచనాలు ఎటుతిరిగీ అవుతుంటాయి. అయితే, ఈ విరేచనంలో నీటి శాతాన్ని ముందు తగ్గించాలి. లేకపోతే ప్రాణాపాయకర స్థితి ఏర్పడుతుంది.

అధికంగా విరేచనం అవకుండా చేసేందుకు పెరుగుమీద మీగడలో తేనె కలిపి తీసుకోండి.

లేదా-మజ్జిగలో శొంఠి పొడి కలుపుకొని, అ మజ్జిగను కొద్దిగా వెచ్చచేసి, గోరువెచ్చగా తాగండి.

ఒక్కోసారి విరేచనాల వ్యాధిలో గ్యాస్ పైకి ఎగదట్టి పొట్ట ఉబ్బరం వస్తుంది. కాని, ఎంత ప్రయత్నించినా గాలి బైటకు రాదు. విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం వెళ్ళితే విరేచనం కాకపోవడం ఇలా ఏడిపిస్తుంది. వెళ్ళినప్పుడల్లా అంతో ఇంతో రక్తం, జిగురు పడ్తుంటుంది. కడుపులో కత్తిరించినట్లు పోటు పుడ్తుంది.

ఇలా విరేచనాల వ్యాధి బాధపెడ్తున్నప్పుడు మరగకాచిన పాలలో తేనె కలిపి తాగిస్తే వెంటనే మార్పు కన్పిస్తుంది.

మొలల వ్యాధిలో ఉసిరికాయల వడియాలు

ఉసిరికాయల్ని అవి దొరికే సీజన్లో సేకరించండి. బాగా ముదిరి పండిన ఉసిరికాయల్ని మెత్తగా దంచి, గింజలు తీసేసి, ఆ గుజ్జుని మినప్పప్పులోవేసి తగినంత ఉప్పు, కారం, అల్లం వగైరాలు కలిపి గుడ్డమీద వడియాలు వేసి ఎండించి, రోజూ వేయించుకోకుండా నేరుగానే తినండి. అన్నంలో నంచుకుని తిన్నా బాగానే వుంటాయి.

ఇవి రోజూ తింటే విరేచనం మృదువుగా అవుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్తస్రావం ఆగి, మొలలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

మధుమేహ వ్యాధి వున్నవారు తప్పకుండా వీటిని తింటే మేహశాంతి కలుగుతుంది! అంటే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుందన్నమాట.

వేడిని తగ్గిస్తాయి.

కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్ని పోగొడతాయి.

వేడిచేసి వచ్చే పొడిదగ్గులో చలవచేసే దగ్గుమందు

బాగా అలిసిపోయినప్పుడు, అతిగా ప్రయాణాలు చేసినప్పుడు, రాత్రిపూట రోజు ఎక్కువసేపు మేల్కొనవలసి వచ్చినప్పుడు, మషాలాలు, పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు అధికంగా తిన్నప్పుడు, అతిపుల్లని పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకొన్నప్పుడు వేడిచేసి, దగ్గు పొడిపొడిగా మొదలై కళ్ళుతెగక ఊపిరాడనీయక బాధపెడ్తుంది. వేడిచేసి వచ్చింది లెమ్మని డాక్టర్ని సంప్రదించరు చాలా మంది. చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లు అధికంగా కాల్చినా ఇలానే పొడిదగ్గు వస్తుంది.

ఇలాంటప్పుడు మొదట చలవని శరీరానికి కల్గించాలి. వేడి తగ్గిపోయే దగ్గు దానికదే కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

ఎండు ఖర్జూరం, పిప్పళ్ళు, ఎండుద్రాక్ష, పంచదార, మరమరాలు గానీ, మొక్కజొన్న పేలాలు గానీ, జొన్నపేలాలుగానీ- ఏవి దొరికితే అవి- వీటన్నింటినీ ఒక కొలత ప్రకారం సమానంగా తీసుకోండి. మొత్తాన్ని మెత్తగా దంచడంగానీ, మిక్సీ పట్టడంగానీ చేయండి! మెత్తటి పొడి వస్తుంది. ఈ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో మూడు పూటలా తేనె కలిపి తీసుకోండి. కొద్దిగా నెయ్యికూడా కలిపితే మరీ మంచిది !

పొడిదగ్గు చక్కగా తగ్గుతుంది! వీటిలో పిప్పళ్లు పెద్ద పచారీ షాపుల్లో తేలికగా దొరికేవే! గుర్తుంచుకోండి !

ముఖానికొచ్చిన పక్షవాతంలో ఆవిరి కుడుములే సగం వైద్యం!

ముఖంలో సగభాగానికి పక్షవాతం వస్తుంది కొందరికి.

మూతివంకర వచ్చి, సరిగా మాట్లాడలేక పోవడం, నీరు తాగలేకపోవడం, తలగును, కన్ను మూతపడకపోవడం- ఇంకా ఇటువంటివే వాతం లక్షణాలు కొన్ని కన్పిస్తుంటాయి.

ఈ వ్యాధిని "బెల్స్ పాల్సీ" (Bell's Palsy) అంటారు. ఆయుర్వేదంలో అర్ధితవాతం అని పిలుస్తారు.

చాలామందిలో ఇది తేలికగ నే తగ్గుతుంది. కొందరిలో మాత్రం ప్రాణాపాయస్థితిని తెచ్చిపెట్టవచ్చుకూడా.

ఈ వ్యాధి రాగానే ఉప్పుడురవ్వ కలవకుండా కేవలం మినప్పప్పుతో ఇడ్లీలు వేసుకొని తినండి. దీన్ని ఆవిరి కుడుములు అంటారు. వీటిని ఓ వారం రోజుల పాటు బాగా ఎక్కువగా తినిపిస్తే, ముఖానికి మాత్రమే వచ్చిన పక్షవాతం త్వరగా తగ్గిపోతుంది! ఇదే సగం వైద్యం !

రక్త విరేచనాలు తగ్గేందుకు చక్కని మందు

రక్తంతోకూడిన విరేచనాలు ఎంతకీ తగ్గడం లేదా....అయితే మీకో సులువైన ఉపాయం- ప్రయత్నిస్తే నేరేడు మొక్క, మామిడి మొక్క, ఉసిరికాయల (పెద్దవి)మొక్క- (ఆయలకి) ఈ మూడు మొక్కలు తప్పకుండా దొరుకుతాయి. ఈ మొక్కల లేత చిగుళ్లను తెచ్చుకొని నీడన ఆరబెట్టండి. ఈ మూడింటినీ కొద్దికొద్దిగా సమానంగా తీసుకొని కొద్దికొద్దిగా నీరుపోస్తూ మెత్తగాదంచి గ్లాసుడు చిక్కటి రసం వచ్చేలా వడగట్టి, ఆ రసంలో కొద్దిగా నెయ్యి, నెయ్యి కన్నా ఎక్కువగా తేనె, తేనె కన్నా ఎక్కువగా పాలు కలిపి, తగినంత పంచదార వేసుకొని తాగండి. అవసరం అయితే మూడు పూటలా రోజే తాగండి- రక్త విరేచనాలు తప్పకుండా తగ్గుతాయి.

మల్లెపూలను నూరి కళ్ళమీద పెట్టుకొని పడుకోండి. కళ్ళ మంటలు తగ్గుతాయి

మల్లెపూలను నూరి మెత్తగా ముద్దగా చేసి, కళ్ళమీద పెట్టుకొని పడుకోండి. వేడి లాగేసినట్లుంటుంది ! చల్లగా హాయిగా వుండి కమ్మటి నిద్ర పడ్తుంది. కంటి వ్యాధులన్నింటిలో మల్లెపూలు మేలు చేస్తాయి. కళ్ళు మంటలు, చీటికీ మాటికీ, కళ్ళు ఎరుపెక్కడం, కళ్ళు పోట్లు, కళ్ళ వెంబడి నీళ్ళు రావడం వంటి బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. మల్లెపూలులేని ఆఫ్ సీజన్లో మల్లెఆకుల్ని ఇలా నూరి కళ్ళకు కట్టుకొని పడుకోమని శాస్త్రం.

నందివర్ధనం పూలక్కూడా ఇలానే కంటికి మేలు చేసే గుణం వుంది. ఈ పువ్వుల్ని నూరకుండా, నేరుగా పువ్వుని కంటిమీద పెట్టుకొంటే చల్లగా వుంటుంది.

కడుపులో పాములకు దానిమ్మ బెరడు

దానిమ్మ మొక్క మీ పెరట్లో వుంటే సరి! లేకపోతే మీ స్నేహితుల ఇళ్ళలో వుందేమో కొంచెం ప్రయత్నించి, ఆ దానిమ్మ మొక్క కాండం మీద వుండే బెరడు వలిచి తెచ్చుకొని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచేయండి.

ఈ పొడి 2 చెంచాలు తీసుకొని 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించండి. బాగా మరిగిన తర్వాత వడగట్టి తీసిన కషాయంలో కొద్దిగా నువ్వుల నూనె కలిపి, అవసరం అయితే తీపి కలుపుకొని తాగితే, కడుపులో పెరిగే ఏలికపాములు చనిపోతాయని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

మెబెండజోల్ వంటి బిళ్ళలు ఎన్నివాడినా ఫలితం కన్పించనివారు ఈ ప్రయోగాన్ని చేసి చూడండి ! మార్పు కన్పిస్తుంది ! పాములు చచ్చిపడిపోతాయి.

గోరింటాకు పొడితో నలుగు

గోరింటాకు చర్మ సౌందర్య సాధనం. ఇది చర్మానికి ఎర్రరంగుని ఇచ్చేది మాత్రమేనని మన అభిప్రాయం. కానీ, ఇది చర్మరోగాల్ని తగ్గించి, చర్మాన్ని పోషిస్తుంది కూడా !

గోరింటాకుని ఎండించి, మెత్తగా దంచండి పెసలు మరాడించిన పొడి ఇందులో కొద్దిగా కలిపి నలుగుపెట్టి స్నానం చేయిస్తే గజ్జి, దురద, చిడుము, దద్దుర్లు తగ్గుతాయి.

మంచి నువ్వుల నూనెలో గోరింటాకుపొడిని కలిపి బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ నూనెని వంటికి రాసుకొంటే మంచిది. చర్మం కాంతివంతంగా వుంటుంది.

నూనె, నెయ్యి ఎక్కువగా తింటే దాహం వేస్తుంది? బెల్లం పానకం తాగండి!

పూరీలు, కారప్పూస, బజ్జీలు వంటి నూనె పదార్థాలు గానీ, నెయ్యి వేసిన పదార్థాలుగానీ విందుభోజనాలకు వెళ్ళినప్పుడు కాసింత ఎక్కువ మోతాదులో తినవలసి వచ్చినప్పుడు విపరీతమైన దాహం వేస్తుంది. మంచి నీళ్ళు, కూల్‌డ్రింకులు, సోడాలు తాగిన కొద్దీ పొట్ట ఉబ్బరిస్తుంది గానీ దాహం తీరదు.

అలాంటప్పుడు వేడి వేడి కాఫీగానీ, టీగానీ తాగితే ఉపశమనం కన్పిస్తుంది. ఒక్కోసారి దాని వలన కూడా కలగకపోవచ్చు. బెల్లం పానకం తయారు చేసుకొని తాగితే జిడ్డు పదార్థాలు ఎక్కువగా తిన్నందు వలన కలిగే దప్పిక తప్పకుండా తీరుతుంది.

శుక్రకణాలు పెరిగేందుకు బాదం పప్పు తినండి!

బాదం చెట్టు పెరట్లో వున్నవారికి బాదంకాయలు దొరికినంతగా ఇతరులకి దొరకడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు. బాదం పప్పులు బజార్లో పెద్ద పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి.

మూత్ర వ్యాధులు, జననేంద్రియవ్యాధులు అన్నింట్లోనూ బాదం పప్పుల్ని తినడం మంచింది.

పాయసం వంటివి వండుకున్నప్పుడు పొయ్యిమీంచి దించేసి, చల్లారిన తర్వాత బాదం పప్పుల్ని కలుపుకొని తింటే కోరుకున్న ప్రయోజనం దక్కుతుంది. బాదం పప్పుల్ని ఎక్కువగా వండ కూడదు. వేయించకూడదు.

బాదంపప్పుల వలన లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది- సంతానం కలగని పురుషులలో శుక్రకణాలను పెంచేందుకు దోహదపడ్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే వ్యాధుల్లోనూ, మూత్రవ్యాధుల్లోనూ ఇది ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది.

రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు తగ్గేందుకు జొన్నపేలాలు

జొన్నపేలాలు దొరుకుతాయి. లేదా ఒక ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో వీటిని వేయించి మనం తయారు చేసుకోవచ్చుకూడా!

జొన్నపేలాలను నేరుగా తినడంగానీ పాలలో నానబెట్టి తినడంగానీ మధుమేహ రోగులకు చాలా మంచిది. అతిగా మూత్రానికి వెళ్లే పరిస్థితి తగ్గుతుంది. రాకుండా వుంటుంది.

స్కూలు నుంచి రాగానే పిల్లలకు పెడితే బలం. దండిగా వుంటుంది.

విరేచనాలు, జ్వరం వంటి వ్యాధులున్న వారికి వాటి జావ తాగిస్తే నీరసం తగ్గుతుంది.

నువ్వుపొడితో విరేచనాలు తగ్గించవచ్చు

నువ్వులు పొట్టుతియ్యకుండా వున్నవి దోరగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, 1 చెంచా నువ్వుల పొడికి 1 చెంచా పంచదార కలిపి మజ్జిగతో తీసుకొంటే నీళ్ళ విరేచనాలు జిగురు విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. రోజూ రెండు మూడుసార్లు తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

మూత్రవ్యాధులకు గడ్డివేళ్లతో మందు

దర్భ, రెల్లు, చెరకు ఇలాంటి అన్నిరకాల గడ్డిజాతి మొక్కల వేళ్ళని గురించి శుభ్రంచేసి, ఎండబెట్టి తేలికగా దంచి అట్టే పెట్టుకోండి.

2-3చెంచాల పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి, 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి పంచదార కలుపుకొని తాగండి- రోజూ రెండుపూటలా ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే మూత్రంలో మంట, మూత్రం పచ్చగా వేడిగా వెళ్ళడం, మూత్రపిండాలలో చీము, మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు - ఇలాంటి బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.

మూత్రంలో రాళ్లకి ఉలవలే విరుగుడు

ఉలవకట్టు, ఉలవచారు, ఉలవ గుగ్గిళ్లు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళని కరిగించడానికి ఉపయోగపడతాయి. మూత్రంలో రాళ్ళకు ఉలవలు చాలా సందర్భాల్లో

విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా కాల్షియం ఆగ్జలేట్ రాళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు ఉలవలు బాగా పనిచేస్తున్నట్లుగా పరిశీలనలో తేలింది-

దోస విత్తులు, బూడిద గుమ్మడి విత్తులు, గుమ్మడి విత్తులు- వీటిని సేకరించి, ఎండించి, కమ్మగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి, కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకొని అన్నంలో తినండి. లేదా పంచదార కలుపుకొని నేరుగా తినండి. మూత్రపు బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.

మొలల వ్యాధికి కందతో అద్భుతమైన మందులు

'అరి' అంటే శత్రువులా బాధిస్తుంది. కాబట్టి మొలల వ్యాధిని 'అర్శస్సు' అంటారు. దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి వంటగదిలో దొరికే వస్తువులలో మీకై మీరు చేసుకోగలిగే ఫార్ములా ఒకటుంది.

మిరియాలు 100గ్రం॥ శొంఠి 200గ్రా॥ తీసుకొని ఈ రెండింటినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి అట్టేపెట్టుకోండి.

'చిత్రమూలం' అనే మూలిక పచారీ షాపుల్లో గానీ, వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లోగానీ చాలా తేలికగా దొరుకుతుంది. కొంచెం ప్రయత్నించి సంపాదించండి. దీన్ని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి, 400గ్రా॥ పొడిని పైన చెప్పిన శొంఠి మిరియాల మిశ్రమంలో కలిపేయండి.

కందపై తోలుచెక్కేసి ఎండబెట్టి సిద్ధంగా వుంచుకోండి. ఈ ఎండిన కంద 800గ్రా॥ తీసుకొని దాన్ని కూడా మెత్తగా దంచండి. 1500గ్రా॥ బెల్లంతోపాకం పట్టి ఆ పాకంలో ఈ పొడులన్నీ కలిపి, చల్లారి పోకముందే కుంకుడు కాయంత ఉండలు చేసుకోండి. ఒకటి నుంచి రెండు వుండలు మూడు పూటలా రోజూ తినండి.

మొలలు మిమ్మల్ని బాధపెట్టవు. త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

మొలలు తగ్గడానికి ఇంకా చాలా ఉపాయాలున్నాయి. ఇప్పుడు చెప్పబోయే ఉపాయం గొప్పగా పనిచేస్తుంది.

పిప్పళ్లు, మిరియాలు, శొంఠి ఈ మూడింటిని "త్రి కటుకలు" అని పిలుస్తారు. శొంఠినాలుగు భాగాలు, చిత్రమూలం ఎనిమిది భాగాలు, కంద పదహారు భాగాలు తీసుకోండి. పిప్పళ్లు, చిత్రమూలం మీకు పచారి కొట్లలో దొరుకుతాయి.

ముందుగా పిప్పళ్లు, మిరియాలు, శొంఠి ఈ మూడింటినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి అన్నింటినీ మెత్తగా దంచి కలిపేయండి.

ఇప్పుడు 32భాగాలు బెల్లం తీసుకొని కలిపి నూరి ఉసిరికాయలంత ఉండలు కట్టుకోండి.

ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంకాలం ఒకటీ రెండు ఉండలు తిని మజ్జిగ తాగండి. మొలలు క్రమేణా రాలిపోతాయి.

ఇది లఘుసూరణ మోదకం అనే మందు.

మొలల్లోంచి రక్తం కారుతున్నప్పుడు ఉపయోగపడే ఇంకో చిత్రమైన చిట్కా వుంది.

ఉత్తరేణి మొక్క మీకు తెలుసుకదా. విశాల మైన పెరడువున్న ప్రతిచోటా పెరుగుతుంది. రోడ్డుపక్కన పెరిగే మొక్క. కొంచెం ప్రయత్నం చేసి సంపాదించండి. దాని గింజలు పైన కొక్కెంలాగా మన బట్టలకు తగులుకొంటూ వుంటాయి. ఈ గింజల్ని వలిచి, బియ్యపు కడుగునీళ్ళతో నూరి తాగితే రక్తం పడడం తక్షణం ఆగుతుంది. నూరిన మందు మోతాదు పావుగ్లాసు వరకూ తాగవచ్చు. అవసరం అయితే మూడు పూటలా రోజూ తాగవచ్చు.

మూత్రంలో మంటకు ఉల్లిపాయల రసం అద్భుతం

ఉల్లిపాయల్ని కొద్దికొద్దిగా నీళ్ళు పోస్తూ దంచి రసంతీసి, ఆ రసంలో పంచదార కలుపుకొని తాగండి. ఎప్పుడూ శరీరంలో వేడి చేసిందని బాధపడుతున్నవారు, మూత్రంలో మంటతో మూత్రానికి వెళ్ళాలంటేనే భయపడుతున్నవారూ ఈ రసాన్ని తాగితే చక్కగా చలవ చేస్తుంది.

వేసవిలో వడదెబ్బ తగలకుండా ఇది మంచి ఉపాయం కూడా.

పిల్లలకు వేసవిలో రోజూ ఉల్లిపాయలు ఉడికించి పెట్టండి. వడకొట్టకుండా వుంటుంది.

మొలల వ్యాధిలో కూడా ఉల్లిరసం మంచిమందు.

వాంతులు తగ్గేందుకు ద్రాక్ష, ఉసిరికల షర్బత్

ఆమలకి అంటే మనం పచ్చళ్ళు పెట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయ. ఇవి అన్నిసీజన్లలో దొరకవు. కాబట్టి, వాటిని ఎండబెట్టి, ఆ కాయల్ని పచారీ షాపుల్లో అమ్ముతారు. ఈ

ఉసిరికాయలు, ద్రాక్ష పళ్ళు- ఈ రెండింటినీ కలిపితే, వాంతులు ఏ కారణం చేత వస్తున్నవైనా చక్కగా తగ్గించవచ్చు !

ఉసిరికాయలు తాజాగా దొరికితే వాటిని గానీ, లేకపోతే ఎండిన కాయలుగానీ, తీసుకుని, దంచి, లోపల గింజలు తీసేయండి. ఆ తర్వాత మెత్తగా దంచండి. వుంటే మిక్సీ పట్టవచ్చు. దానికి సమానంగా ద్రాక్ష పళ్ళరసం కలపండి.

ఉసిరికాయలు ఒక భాగం ద్రాక్ష ఒక భాగం అయితే నాలుగుభాగాలు నీరు ఈ మిశ్రమంలో పోసి, పదినిమిషాలునాననీయండి. ఉడకబెట్టనవసరంలేదు. గుర్తుపెట్టుకోండి. గుడ్డలో వడగట్టి బాగాపిండి రసం తీయండి. తగినంత పంచదార, తేనె కలుపుకొని, కనీసం చిన్నగ్లాసు మోతాదులో ఆగిఆగి, కొద్దికొద్దిగా తాగండి ! అన్నిరకాల వాంతులు తగ్గిపోతాయి.

గర్భవతులకు కలిగే వేవిళ్ళలో ఇది చాలా మంచి ఫలితాలిస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

గులాబీలు మానస వ్యాధుల్ని అరికడతాయి

గులాబీ పువ్వులు మానసిక ఉల్లాసాన్ని కల్గిస్తాయి కదా ! ఆ పువ్వుల్ని వాసన చూస్తేనే ఒక విధమైన ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

అందుకే, ప్రశాంతత, మానసికశాంతి కావాలనుకునేవారికి గులాబీపూలను ఔషధంగా సేవించడం మంచిమందు.

గులాబీ పూవులను ఎండించి మెత్తగా దంచి పంచదార కలుపుకొని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 1-2 చెంచాలు తినండి.

విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చేసే గుణం కూడా వుంది. కాబట్టి ఎంతమోతాదులో తీసుకొంటే ఒక్క విరేచనం సాఫీగా అవుతుందో అంత మోతాదులో ఈ గులాబి రేకుల పొడిని తీసుకోండి.

మానసిక వ్యాధులు, అలజడులు, మనోవికారాలున్నవారికి ఇది క్విక్‌రెమిడీ !

బీపీ వ్యాధి వున్నవారికి ఇది అద్భుతమైన మందని వేరే చెప్పనవసరంలేదు కదూ.....!!

'దోసగింజల పొడితో మలబద్ధకం వ్రూసే వుండదు'

బాగా పండిన దోసకాయ లోపలి గింజల్ని విడిగా తీసి ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచి రోజూ 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంతోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని తీసుకోండి-

పేగులు చక్కగా కదిలి విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

వాతపు నొప్పులన్నీ తగ్గుతాయి. నడుంనొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు, తలనొప్పి వున్నవారు, మలబద్ధకం వున్నవారు ఈ గింజల్ని రోజూ తింటే మంచిది.

కడుపులో మంట, పేగుపూత, గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్న వారు కూడా ఈ దోసగింజల్ని తినవచ్చు.

కడుపుమంట తీరడానికి చల్లని మంచినీరు తాగండి !

కడుపులో ఆమ్లాలు ఎక్కువగా విడుదల అయి, తీసుకున్న ఆహారం పులిసిపోయి, జీర్ణం కాకుండా లోపలే మిగిలిపోయి, పులిసిన ఆహారంలోంచి గ్యాస్ పుట్టిందన్న మాట. ఇదే గ్యాస్ ట్రబుల్ రావడానికి ముఖ్య కారణం.

ఆహారం ఆమ్లాలతో కలిసి అలా చూర్ణం కాకుండా మిగిలిపోవడాన్ని "విదగ్ధ అజీర్ణం" అంటారు.

పుల్లటిత్రేపులు, కడుపులో మంట, గుండెల్లో మంట (REFLEX UESO PHAGITIS) కడుపు ఉబ్బరం---ఇలాంటి బాధలున్నప్పుడు చల్లటి మంచినీళ్ళు తాగండి. కావాలనుకుంటే కొద్దిగా పంచదార వేసుకుని తాగండి. వెంటనే కడుపులోమంట, గుండెల్లో మంట చక్కగా తగ్గుతాయి.

పేరు నెయ్యిలో పంచదార కలుపుకొని తింటే ఆమ్లాలు తగ్గుతాయి. వేడి తగ్గి చలవ చేస్తుందని మనవాళ్ళు చెప్తుంటారు.

ఎండుద్రాక్ష పళ్లుగాని, ఎండు కిస్మిస్ పళ్ళుగానీ తెచ్చుకొని, పంచదార వేసి నూరి ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే ఆహారం పులిసిపోయి గుండెలో మంట వస్తున్నప్పుడు చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

కరక్కాయ పొడిని తేనెలో వేసుకునిగాని, తియ్యటి మజ్జిగలో వేసుకొనిగాని తీసుకొంటే ఆహారం పులిసిపోవడం తగ్గి, చక్కగా విరేచనం అవుతుంది.

కిళ్లీ వేసుకొంటే నోరు పొక్కిందా ?

తాంబూల సేవన చేస్తున్నప్పుడు సున్నం ఎక్కువై నోరు పొక్కి తిండి ప్రాప్తి లేకుండా పోయిందా? నాలుక మంటెత్తిపోతోందా? చిన్నబెల్లం గడ్డని నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరించండి. సున్నం ప్రభావం తగ్గిపోతుంది.

నీళ్ల విరేచనాలకు గసగసాల పాలు

గసగసాలలో నల్లమందు వుంటుంది. మషాలాలు ఎక్కువగా తినేవారు, మషాలా దినుసులు లేకుండా మామూలు ఆహారం తినమంటే ఒప్పుకోరు- ఎందుకంటే, వాళ్ళు గసగసాలలో వున్న నల్లమందుకు వాళ్ళకు తెలీకుండానే బానిసలై పోతున్నారు కాబట్టి !

గసగసాలు వైద్యప్రయోజనం కల్గిన ఔషధం. దాన్ని మందుగా వాడితే మంచిది.

గసగసాలను రోట్లో వేసి, కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోస్తూ నూరి, గుడ్డలో వేసి పిండితే వచ్చే రసాన్నే "గసగసాల పాలు" అంటారు. ఈ రసంలో పంచదార కలిపి తాగించండి- రెండు మూడు చెంచాల మందుని వయసుని బట్టి, విరేచనాలను బట్టి మూడు నాలుగుసార్లు వరకూ తాగించవచ్చు. నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

అధికంగా తాగించకండి విరేచనంతోపాటు మూత్రం కూడా బంధించబడే ప్రమాదం వుంది.

విరేచనాలు ఏ కారణంచేత అవుతున్నా సరే, వెలగపండు గుజ్జు, పచ్చి మారేడు కాయగుజ్జు, దానిమ్మగింజలు, వాటిని మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగించండి. విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

కళ్ళ కలకలో పసుపుగుడ్డ ఉపశాంతినిస్తుంది

కళ్ళ కలక వ్యాధిలో కళ్ళు ఎర్రబడి మంట, దురద వుంటాయి. పసుపు మంచిది అని నమ్మకం వున్నది. 1 చెంచాడు తీసుకొని, ఒక గ్లాసు నీళ్ళలో కలిపి, శుభ్రంగా వుతికిన తెల్లని జేబు రుమాలని ఆ నీళ్ళలో ముంచి, కళ్ళమీద వేసుకొని పడుకోండి. చల్లగా వుంటుంది. నొప్పి, మంట, చురుకు, పోటు తగ్గుతాయి. చీము, నీరూ కారడం ఆగుతాయి.

శరీరంలో ఇతర ప్రాంతాలలో ఎక్కడైనా పుళ్ళుగానీ, గాయాలుగానీ అయితే, దాన్ని పసుపు నీళ్ళతో కడిగి, ఆ తర్వాత మీరు వాడుకునే ఆయింట్‌మెంట్లు వగైరా రాసుకోండి. వుండు త్వరగా మానుతుంది.

ఇస్నోఫిలియాకి వేపపూల వడియాలు

వేపపూల వడియాలు ఎప్పుడైనా తిన్నారా ?

ఈ చేదు ఎవడిక్కావాలి అనకండి ! షడ్రుసులలో చేదుకూడా ఒకటి ! చేదు తినకుండా భోజనం చేస్తే మీరు తిన్నది షడ్రసోపేతమైన భోజనం అవదు.

ఆహారంలో చేదు తగలాలంటే, వేపపూలు, మెంతులు, కాకర- ఇవి ముఖ్యంగా మనం తినగలిగినవి.

వేపపువ్వుల్ని సేకరించి అల్లం వగైరా దిట్టంగా వేసి వడియాలు పెట్టుకొని వేయించుకొని తినండి. మూర్ఛవ్యాధులనుంచి వాతవ్యాధులవరకూ అన్ని రోగాల్లోనూ ఇవి మంచివి. బోదకాలు, ఇస్నోఫీలియా వున్నవారికి మరీ మంచివి.

వేప పువ్వునీ, వేపచిగుళ్ళనీ ఇలానే చక్కగా ఎండించి, నేతిలో వేయించి తగినంత ఉప్పుకారం కలుపుకొని, కారప్పొడిలా చేసుకొని రోజూ 1-2 చెంచాలు అన్నంలో తింటే ఇస్నోఫీలియా త్వరగా తగ్గుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం ఇతర ఎలర్జీ వ్యాధులున్నవారికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

బోద వ్యాధి వున్న వారైతే దాన్ని తప్పనిసరిగా తింటే చాలా చాలా మంచిది.

నీరసానికి కిస్‌మిస్ మందు

ఎండిన కిస్‌మిస్ ద్రాక్ష పళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఈ ద్రాక్షపళ్ళకి సమానంగా పంచదార, తేనె కలిపి ఒక సీసాలో పోసుకొని రోజూ రెండు చెంచాల మందు ఉదయం, సాయంత్రం తాగండి. కడుపులో వేడి తగ్గుతుంది. అజీర్తి పోతుంది. పైత్యం తగ్గుతుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వలన కలిగే ఉడుకు తగ్గుతుంది. గ్యాస్ ట్రబుల్ కూడా నయం అవుతుంది. ప్రయత్నించి చూడండి. మీకు షుగర్ వ్యాధి లేకపోతేనే ఈ ప్రయోగం చేయాలి సుమా !!

వృషణాలలో వాపు తగ్గేందుకు ఓ క్విక్ రెమిడీ !

వృషణాలలో వాపు రావడానికి కారణాలు అనేకం వున్నాయి. దీన్ని ORCHITIS అంటారు. ముఖ్యమైన కారణం సూక్ష్మజీవుల వలన (INFECTION) వచ్చేదే !

నొప్పి, వాపు తగ్గే బిళ్ళలు, పెన్సిలిన్‌కు సంబంధించిన మందులు వేస్తే ఇది తగ్గిపోతూ వుంటుంది. సాధారణంగా కానీ, కొందరికి తగ్గకపోవడంగానీ, మళ్ళీమళ్ళీ తిరగబెట్టడంగానీ జరగవచ్చు. అలాంటప్పుడు సర్జన్ సలహాపొంది అవసరం అయితే ఆపరేషన్ చేసి ఆ వృషణాన్ని తీసివేయవలసి వుంటుంది.

వసకొమ్మును అరగదీసి గంధం తీయండి. ఈ గంధంలో కాసిని ఆవాలు వేసి మళ్ళీ నూరండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వృషణాలలో వాపు కలిగినచోట పట్టుగా వేసుకొని పడుకొని, ఉదయం స్నానం చేయండి. ఇలా కొన్నాళ్ళు విడవకుండా చేస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది. వాపు తగ్గవచ్చుకూడా !!

మామిడి జిగురు పట్టిస్తే అరికాళ్ళ పగుళ్ళు తగ్గుతాయి

మామిడిచెట్టు కాండం నుంచి తుమ్మజిగురు లాగానే పల్చటి జిగురు కారి గడ్డ కడుతుంది. ఈ జిగుర్ని సేకరించి, కొద్దికొద్దిగా తడిపి, అరి కాళ్లు పగిలిన చోట రాయండి పగుళ్ళు కలిసిపోతాయి. ఈ జిగురు రాయబోయే ముందు పాదాలను నీళ్ళతో తడిపి వాడేసిన టూత్‌బ్రష్‌తో బాగా బ్రష్ చేయండి. పొట్టురాలి పోతుంది.

రక్త క్షీణతను పోగొట్టేందుకు చింతపూలతో చిట్టి చిట్కా

మీ బిడ్డ లివర్ బలంగాలేదని, పిల్లవాడు ఎండిపోయి శుష్కించి పోతున్నాడనీ, ఆహారం తీసుకోలేక పోతున్నాడని చింతగా వుందా?

సిగరెట్లు, మద్యపానం ఎక్కువైపోయి, మీ వారు లివర్‌ని పాడుచేసుకొంటున్నారని భయపడ్తున్నారా?

వయసొచ్చిన మీ అమ్మాయిలో రక్తహీనత వలన సరిగా ఎదుగుదల లేదని వర్రీ అవుతున్నారా ?

చదువుకొంటున్నాడన్న మాటేగానీ, మీ అబ్బాయి బలహీనంగా వుండి, ఏకాగ్రతగా చదూకోలేకపోతున్నాడని, హస్త ప్రయోగాది దురభ్యాసాలు కూడా సోకుతున్నాయని అనుమానంగా వుందా?

మీ కూడా ఆరోగ్యం తక్కువగా వుండి, నీరసం నిస్పత్తువ అలసటగా వుంటోందా?

చింతపూలతో చిట్టి చిట్కా ఒకటి చెప్తాను. చింతచెట్టు వేసవి ఆరంభంలో పూతపూయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ పూలు చింతపండులానే పుల్లగా వుంటాయి.

వీటితో పప్పు కూర, పచ్చడి చేసుకొంటారు. చాలా రుచిగా వుంటాయి. చలవ చేస్తాయి. విరేచనాలను తగ్గిస్తాయి. లివర్ జబ్బులు, కామెర్లలో వీటి ఫలితాలు అమోఘంగా వుంటాయి. రక్త పుష్టిని కల్గిస్తాయి.

చింతపూలను కూడా వేపపూలు ఏరి సేకరించినట్లే సేకరించి, ఎండించి, నేతిలో వేయించి దంచి, ఉప్పు కారం కలుపుకొని అన్నంలో తినండి. లేదా చింతపూల పొడిని పటికబెల్లం పాకంపెట్టి వేపనంలా చేసుకొని 1 చెంచా చొప్పున తినండి. అన్ని సమస్యలూ తీర్తాయి.

జలుబుతో గొంతు పూడుకుపోతే రేగు ఆకులు రాగాలు పలికిస్తాయి

దగ్గు, జలుబు, పడిశభారాల వలన గొంతు పూడుకుపోయిందా...మీ చుట్టుపక్కల ఎక్కడయినా రేగుచెట్టు వుంటే దాని ఆకులు కోసుకొని తెచ్చుకొని నీడన ఆరబెట్టండి.

ఏ రోజుకారోజు కాసిని ఆకులు మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించి, అందులో తగినంత సైంధవ లవణం కలుపుకొని తీసుకోండి.

పూడుకుపోయిన గొంతు రాగాలు పలుకుతుంది.

'అతిమధురం' అనే మూలిక పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ చెట్టు యావత్తూ అతితీపిగా వుంటుంది. అందుకే దీన్ని అతిమధురం అన్నారు. ఈ చెట్టు కాండంలోంచి చిన్నముక్కవిరిచి బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించినా మీ స్వరం స్వరాలు పాడుతుంది !

జ్వరం వచ్చినప్పుడు లంఖణం దివ్యౌషధం !

జ్వరం వచ్చిన రోజున భోజనం చేయకుండా వుండటం మంచిది. ఈ పూట జ్వరంగా వుంది. ఇంకాసేపటికి జ్వరం వస్తుంది. అనిపించినప్పుడు మొట్టమొదటగా మీరు చేయవలసింది కడుపులోకి ఆహారాన్ని వేయడం ఆపాలి. ఒక ట్రొండురోజులపాటు లంఖణం చేస్తేనే మంచిది.

నీళ్ళను నాలుగోవంతు మిగిలేలా బాగా మరిగించి తాగాలి.

జావలాంటి ఆహారం తీసుకొంటే మంచిది. తేలికగా అరిగిపోవాలి.

ప్రయత్నంచేసి, కడుపులో అగ్నిని (జీర్ణశక్తిని) కాపాడుకోవాలి. ఇది పట్టించుకోకుండా జ్వరం రాగానే ఎనాల్జిన్, పారాసిటమాల్ బిళ్ళలు మింగి, సుష్టుగా భోజనం చేయడం వలన మనకు తెలియకుండా జరిగే నష్టం ఏమంటే జీర్ణశక్తి శాశ్వతంగా ఫెయిలౌతుంది. కడుపులోమంట, గ్యాస్ట్రబుల్ వంటి రోగాలు ఇలాంటి కారణాల వలనే పేట్రేగు తుంటాయని ముందుగా మనం గమనించాలి.

రెండు మూడు రోజులు ఆహార విహారాల విషయంలో జాగ్రత్తగా వుంటూ, జ్వరం నడక ఎలావుందీ ఏ ఏ టైంలలో వస్తోందీ, చలివుందా, తలనొప్పి వుందా- ఇతర బాధలు ఎలా వున్నాయి. అన్నీ గమనించి, అప్పుడు ఏదైనా యాంటీబయాటిక్స్ వాడుకోవాలి. అంతేగానీ, జ్వరంరాగానే పెన్సిలిన్ టెట్రాసైక్లిన్‌లు మందుల షాపుల్లో ఎవరికి వారే అడిగి తెచ్చి వేసేసుకోకూడదు !

పురుషత్వం పెరగడానికి కోడిగుడ్డు పచ్చసొనని ఇలా తీసుకోండి

కోడిగుడ్డులో పచ్చసొనని మాత్రం భాండీలోవేసి నేతితో బాగా వేయించి తగినంత ఉప్పు, కొద్దిగా మిరియాల పొడి కలుపుకొని తింటే తేలికగా అరుగుతాయి. జలుబు తగ్గుతుంది. వేడి తగ్గి చలవని కల్గిస్తుంది. రక్తపుష్టినిస్తుంది. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. బలహీనులకి పెడితే మంచిది, త్వరగా వొళ్ళు చేస్తారు.

పురుషత్వం పెరుగుతుంది !

ఎండుఖర్జూరాన్ని నానబెట్టిన నీరు తాగండి ! అన్ని వ్యాధులకూ మంచిది !

ఎండుఖర్జూరాలు 3-4 తీసుకొని ముక్కలుగా తరిగి మధ్యాహ్నంపూట గ్లాసు నీళ్ళలో నానబెట్టండి ! రాత్రి పడుకోబేయే ముందు నానిన ఖర్జూరం ముక్కల్ని గుజ్జుగా పిసికి, రసంతీసి తాగండి ! లేదా రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం తాగండి !

బలకరంగా వుంటుంది. వీర్య పుష్టినిస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. మొలలు అరికడుతుంది.

విరేచనాలౌతున్నప్పుడు తాగితే విరేచనాలు తగ్గడానికి తోడ్పడడమేకాకుండా, శోషని నివారిస్తుంది కూడా !

వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ తప్పనిసరిగా ఎండుఖర్జూరాగ్ని ఏదో రూపంలో పెట్టండి.

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, క్షయ వ్యాధులన్నింటిలో రోజూ ఎండుఖర్జూరం తింటే శరీరానికి వ్యాధి నిరోధకశక్తి (IMMUNITY) పెరిగి, ఆయా వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. శ్లేష్మం పోతుంది.

మూత్రం సరిగా నడవని వారికీ, మూత్రపిండాలలో వివిధ రకాల వ్యాధులున్నవారికీ ఈ ఉపాయం ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

ఎముకలు విరిగినవారికి, ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికీ దీన్ని ఇస్తే ఎముకలు బలంగా అవుతాయి. త్వరగా అతుకుతాయి.

అతిగా తీసుకోకూడదు. మరీ ఎక్కువగా తింటే వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికి ఇది మేలుచేయకపోగా కీడు చేస్తుంది. లివర్, స్ప్లీన్ వ్యాధుల్లో కూడా, పరిమితంగా కాకుండా అతిగా తీసుకొంటే ఆ అవయవాలను పాడుచేస్తుందని శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది. కళ్ళకు, పళ్లక్కూడా చెడును కల్గిస్తుంది అతిగా ఖర్జూరాన్ని తింటే!

అతిగా తిన్నప్పుడు గాని, ఎండు ఖర్జూరం సరిపడలేదనుకున్నప్పుడుగానీ, దానిమ్మ పళ్ళరసం తాగినా, తేనె తాగినా, బాదంపప్పు తిన్నా దాని దోషం పోతుంది!

ఒంటి పూట భోజనం కొందరికి మంచిచేస్తుంది కొందరికి చెడు చేస్తుంది

నూరు సంవత్సరాల మనిషి అయుష్షునిరెండు భాగాలుగా చేసుకున్నప్పుడు మొదటిభాగంలోనే నిర్మాణం జరుగుతుంది. ఆ తర్వాత నిర్మాణం ఆగిపోతుంది.

ఉదాహరణకు మనం ఇల్లు కట్టుకుంటున్నాం అనుకోండి. ఆ ఇంటిపని పూర్తయ్యేవరకూ రాయి, ఇటుక, ఇనుము అంటూ దానికి కావలసిన సరంజామా అంతా సమకూర్చి అందమైన ఇంటిని మన అవసరాలకు తగ్గట్లుగా కట్టుకొంటాం. ఇల్లు పూర్తయ్యింది ! ఇంక ఆ ఇంటికి చేసేదేముంది ! ఏమీ లేదు అప్పుడప్పుడు సున్నం, పెయింటింగ్‌లు వేసుకొంటూ మెయిన్‌టైన్ చేసుకోవడమే కదా !!

మన శరీరం కూడా అంతే జీవితంలో రెండో అర్ధభాగంలో నిర్మాణం ఇంక వుండదు కాబట్టి, శరీరాన్ని పోషించే అత్యధిక పోషక పదార్ధాలు అంతగా అవసరం

వుండవు. రోజు గడవడానికి సరిపడ పరిమిత ఆహారం తీసుకొంటే కడుపునిండిపోతుంది కాలం నడిచి పోతుంది.

ఈ సూక్ష్మాన్ని అర్థం చేసుకోకపోవడం వలన శరీర నిర్మాణం జరుగుతున్న వయస్సులో ఒళ్ళు వస్తుందనీ కొవ్వు పెరుగుతుందనీ తిండిమానేయడం వలన శరీర నిర్మాణ కార్యక్రమం దెబ్బతిని శరీరం బలహీనంగానే వుంటుంది. బలమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందలేరు. అందుకే వయసులో వున్నవారికి స్థూలంకాయం వస్తే శరీర పోషణ సాధ్యపడదు. మనిషి బలహీనుడవుతాడు. కాబట్టి, వయస్సులో వున్నవారు నిత్యవ్యాయామం చేస్తూ పొట్ట, బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి.

ఇంక జీవితంలో రెండో అర్ధభాగం వచ్చేసరికి తినడం కోసం బతకడం కాకుండా, బతకడం కోసం తినే పరిస్థితి వస్తుంది. ఈ వయసులోనే ఒంటిపూట భోజనం, ఒంటి పూట ఉపవాసం, ఒక ముద్దతక్కువ తినడానికి అలవాటు పడటం వంటివి అవసరం అవుతాయి.

అందుకే, ఇళ్ళలో పెద్దవాళ్లు శనివారాలు, గురువారాలు పేరుతో ఒంటిపూట ఉపవాసాలు చేస్తే మనం అభ్యంతర పెట్టనవసరంలేదు. పళ్లు, పాలు వంటి తేలిక ఆహారం మాత్రమే తీసుకొనే పద్ధతిలో ఉపవాసం చేయండి !

అజీర్తిగా వున్నప్పుడు ఒకపూట భోజనం చేయడం మంచిది.

వాతవ్యాధులున్న వారు కూడా ఒక పూట భోజనం చేస్తేనే మంచిది.

అయితే వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికి, బలహీనులకీ, గర్భవతులకీ, పిల్లలకీ, యవ్వనంలో వున్నవారికీ, కష్టపడిపనిచేసే వారికీ ఒక పూట భోజనం వద్దనీ, వీరు రెండు పూటలా సుష్టుగా తినాలనీ వైద్యుల సలహా !

భక్తి వేదాంతులకీ, జ్ఞానమార్గంలో వున్నవారికీ, వైరాగ్యం పొందదలచిన వారికీ ఒంటిపూట భోజనం అనుకూలంగా వుంటుంది !

గోరువెచ్చటి నీటిని రాత్రి పడుకోబోయే ముందు తాగండి! సుఖ విరేచనం అవుతుంది

పడుకోవడానికి ముందు గోరువెచ్చటి నీళ్ళు త్రాగండి !

కఫ దోషాలు పోతాయి. వాత వ్యాధుల్లో వేటితో బాధపడ్తున్నవారైనా ఈ నీటిని తాగితే వాతం తగ్గుతుంది.

అజీర్తి తగ్గుతుంది. రాత్రిపూట భోజనం ఎక్కువగా తిన్నా భుక్తాయాసం వుండదు. నోటికి రుచి తెలియక పోవడం కూడ తగ్గిపోతుంది.

రాత్రికి సుఖ నిద్ర కలుగుతుంది. తెల్లవారిన తర్వాత సుఖ విరేచనం అవుతుంది. బాగా మరిగి కనీసం నాలుగోవంతు మిగిలిన నీటిని తాగితే అద్భుతాలను సృష్టించవచ్చు!

తాటాకుల ఇంట్లో నివాసం ఆరోగ్యదాయకం!

ఏడంతస్థుల భవనంలో వుండటం ఆరోగ్యమా.. పేదవాడి పూరిగుడిసెలో వుండటం ఆరోగ్యమా...అని ఎవరినైనా టక్కున అడిగి చూడండి. భవనాలు మిద్దెలు వద్దంటారా ఎవరైనా...? ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యదాయకంగా వుంటుంది. మేడల్లో నివాసం!

కానీ, తాటి ఆకులతో వేసిన కప్పు కింద నివసిస్తే చలువ నిస్తుందనీ, పైత్య వికారాలేమీ వుండవనీ, శరరీం ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా వుంటుందనీ, ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో ఏసీ కన్నా, ఎయిర్‌కూలర్‌ల కన్నా తాటాకుల ఇంటిలో ఎక్కువ సుఖంగా వుంటుందనీ శాస్త్రం చెప్తోంది!

పేదవాడి ఏసీ గది తాటాకుల ఇల్లే మరి!

మీరు మేడలోనే వుంటున్నా మీకు అవకాశం వుంటే కనీసం తాటాకుల పందిరినైనా వేసుకోండి ఇంటికి పైనా, ముందూ, వెనక ...!

దాని చల్లదనాన్ని మీరు ఇంట్లోనే వుండి అనుభవించవచ్చు.

తడిబట్ట కట్టుకొని తిరగకండి! అనాచారం, అనారోగ్యం, అశుభం

మడిబట్ట కట్టుకొని పూజ చేసుకోవడం, వంట చేసుకోవడం చాలా కులాలలో పెద్దవాళ్ళలో ఈనాటికీ వున్న ఆచారం ! మడి బట్ట కట్టుకోవడం శుచి, శుభ్రతకోసం! వ్యక్తిగతంగా శుచిగా వుంటే మనసు కూడా నిర్మలంగా వుంటుంది. మనం మురికిగా, నిర్లక్ష్యంగా వుంటే మన మనసు కూడా అందుకు తగ్గట్లే వుంటుంది.

అయితే మడిబట్ట కట్టుకునే విషయంలో కొందరు 'అతి'కి పోతుంటారు. వీరి దృష్టిలో మడిబట్ట అంటే "తడిబట్ట" అని అర్థం ! ఆరినప్పుడల్లా ఇవతలకు వచ్చి, రెండు చెంబుల నీరు గుమ్మరించుకొంటూ వుంటారు వీళ్ళు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇలా తడిబట్ట కట్టుకొని తిరగడాన్ని పూర్తిగా ఖండించింది. ఇది చాలా దుష్టమైన ఆచారం అనీ, అశుభం అనీ స్పష్టంగా చెప్పింది.

దీని వలన వాతవ్యాధులన్నీ వస్తాయి. ఆయాసం, దగ్గు, జలుబు, క్షయ వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. మూత్రవ్యాధులు వస్తాయి. తామర, ఎగ్జిమా వంటి చర్మవ్యాధులు వస్తాయి. అజీర్ణ వ్యాధులు కూడా వస్తాయి. ఇదీ హెచ్చరిక !

పొడిమడే గానీ - తడిమడిని శాస్త్రం అంగీకరించదని మనవి !

వేడి ఎక్కువైన వారికి చల్లదనాన్నిచ్చే కలువ ఆకుల పడక

బీపీ వ్యాధి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, రక్తస్రావం ఎక్కువగా జరుగుతున్నప్పుడు, కోపం, ఆవేశం, టెన్షన్లు గుండెల్ని పిండేస్తున్నప్పుడు, వడదెబ్బ తగిలినప్పుడు వేడి అధికంగా వున్నప్పుడు, శరీరానికి చల్లదనం కావాలని మీరు కోరుకొంటున్నప్పుడు మీకు సాధ్యం అయితే కలువ ఆకుల్ని తెప్పించి పక్కమీద పరుచుకొని ఆ ఆకుల మీద పడుకోండి ! పైన చెప్పిన ఉద్రేకాలన్ని తగ్గి, మనసుకి, శరీరానికి ప్రశాంతత నిస్తుంది.

శరీరం కాలిన వ్యక్తుల కూడా ఈ కలువ ఆకుల మీద పడుకుంటే చల్లగా వుంటుంది. ఇవి దొరకకపోతే లేత అరిటాకులు పరుచుకొని పడుకోవచ్చు. మంచాన పడి లేవలేకపోతున్న వారు ఎప్పుడూ పడుకొనే వుండటం వలన బెడ్‌సోర్స్ (పుళ్ళు) వచ్చే ప్రమాదం వుంది. కలువ ఆకులుగానీ, అరిటాకులు గాని పరిచి రోగిని పడుకోబెట్టండి.

మజ్జిగలో నానబెట్టిన అన్నం దేహపుష్టినిస్తుంది

రాత్రిపూట అన్నంలో మజ్జిగపోసి నానబెట్టి పడుకోండి. ఉదయమే నిద్రలేచిన తర్వాత కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయముక్కలు వంటివి కలిపి తిరగమూత వేసి మీ ఇంటిల్లిపాదికీ వేరే టిఫిన్లు లేకుండా దీన్నే వడ్డించండి ! మీరు తినండి !

ఇది చాలా రుచికరంగా వుంటుంది. చిక్కి శుష్కించి పోతున్నవారికి చాలామంచి ఆహారం. చదువుకునే పిల్లలకు తప్పకుండా పెట్టండి.

జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఆయుష్షుని పెంచుతుంది. శరీరానికి కాంతినిస్తుంది. శరీరానికి సుఖంగా వుంటుంది కూడా !

గర్భవతులకు పెడితే చలవ నిస్తుంది.

మధుమేహరోగులకి కూడా దీన్ని పెట్టండి. అన్నిరకాల మేహవ్యాధులకి ఇది మంచిది !

అతిగా తినకండి ! వాతం చేస్తుంది !

విరేచనాల వ్యాధిలో జిలేబీల వైద్యం

జిలేబీలు విరేచనాలను తగ్గిస్తాయనేది వాస్తవం. కానీ, రోడ్డు మీద వేసేవి, మిఠాయి కొట్లలో దొరికేవీ తెచ్చుకొని తింటే విరేచనాలు తగ్గకపోగా పెరుగుతాయి. ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయం జరుగుతుంది కూడా !

1. జిలేబిలను గోధుమపిండితో వండితే మంచిది. శక్తి కల్గిన వారు నేతిలో వండుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి.
2. మొదట కొద్దిగా వేడిచేస్తాయిగాని, ఆ తర్వాత చలవచేస్తాయి.
3. బలాన్నిస్తాయి. నీరసాన్ని తగ్గిస్తాయి.
4. జిలేబిలను నానబెట్టిన పాకాన్ని మూడుపూటలా పావుగ్లాసు చొప్పున తీసుకొని వేణ్ణీళ్ళు తాగండి, విరేచనాలు ఆగుతాయి.
5. జిలేబిలను తిన్న తర్వాత కూడా వేణ్ణీళ్ళు తాగాలి. నీళ్ళ విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు తగ్గుతాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కూడా ఇది మంచి మందు. కానీ, రోడ్డు మీద జిలేబిలు తింటే మాత్రం..... లేని అమీబియాసిస్ వ్యాధి పుట్టుకొస్తుంది. ఇదీ హెచ్చరిక.
6. వేడి శరీరం వున్నవారికి చలవని కల్గిస్తాయి. కడుపులోమంట, పైత్యం తగ్గిస్తాయి.
7. అతిగా తింటే దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. పైత్యం చేస్తాయి.
8. జిలేబిలు తిన్నప్పుడు ధనియాలు, జిలకర్ర వంటి జీర్ణశక్తిని పెంచే వాటిని కూడా తీసుకొంటే జిలేబీల వలన కలిగే మేలు శరీరానికి సమకూరుతుంది. చెడు జరక్కుండా వుంటుంది.

చలవనిచ్చి, వాతాన్ని తగ్గించే మజ్జిగ పులుసు

మజ్జిగని కాచి సాంబారు కాయడానికి వేసే సాంబారు ద్రవా లన్నింటినీ దీనిలో వేసి తయారుచేసేదే "మజ్జిగ పులుసు" అరవవారూ, కన్నడం వారూ మోరు కొళంబు అంటారు.

మజ్జిగ పులుసు అజీర్తిని పోగొడుతుంది. వాంతి వికారాన్ని తగ్గిస్తుంది. పేగులకి బలాన్నిస్తుంది. మంచి రుచినిస్తుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగని కాయకుండా తయారుచేసిన "చల్లచారు" (మెంతిచారు అని కూడా అంటారు) చాలా మేలు చేస్తుంది. పేగుల్లో చల్లగా వుంటుంది.

గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుపూత వున్నవారికి కూడా చల్లచారు మంచిది.

అయితే, ఇది శ్లేష్మాన్ని పెంచుతుంది కాబట్టి, దగ్గు, ఆయాసం వంటివి వున్నవారికి అంతగా మంచి ఆహారం కాదు.

వేడి వలన, వాతం వలన కలిగిన తక్కిన అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇది ఎంతో మంచి ఆహారం!

అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినేందుకు ఘృతమరీచి " బుద్ధి" వర్ధకంగా పనిచేస్తుంది

భోజనంలో మొదటి ముద్దగా తినేందుకు ఈ పుస్తకంలో ఎన్నో ఉపాయాలు చెప్పడం జరిగింది. అలాంటిదే మరొకటి "ఘృత మరీచి !"

'ఘృతమరీచి' అనే ఆహార పదార్థాన్ని భోజనంలో మొదటి ముద్దగా తిని, ఆ తర్వాత మీకు ఇష్టమైన పదార్థాలు తినండి !

"ఘృత మరీచి" పేరు గంభీరంగా వుందికదూ...ఏమీలేదు వెరీ సింపుల్. మిరియాల్ని తేలికగా దంచి, నేతిలో వేయించి, వడగట్టిన నెయ్యిని ఘృతమరీచి అంటారు. ఘృతం అంటే నెయ్యి ! మరీచి అంటే మిరియాలని అర్థం.

నోటికి సంబంధించిన వ్యాధులు, గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, చర్మవ్యాధులున్నవారు ముఖ్యంగా దీన్ని తినాలి.

దీని వలన బుద్ధిబలం పెరుగుతుందని చదువుకునే పిల్లలకు తప్పనిసరిగా పెట్టమని వైద్యుల సలహా!

దోషం లేకుండా తల్లిపాలు పెరగడానికి బాలింతలకు మోడికారం పెట్టండి

ప్రసవించిన స్త్రీలకు మోడికారం పెడితే పాలు పెరుగుతాయి. శరీరానికి వాతం కమ్మకుండా బాలింత ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. గర్భాశయం త్వరగా కుచించుకొంటుంది.

తల్లిపాలలో దోషాలు లేకుండా, ఆరోగ్యవంతమైన పాలను బిడ్డకు అందించేందుకు వీలౌతుంది ?

వాము, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, మోడి, మిరియాలు, వీటిని వేటికవి నేతిలో వేయించండి. తగినంత బెల్లంవేసి మెత్తగానూరి, ముద్దలుగా చేసుకొని బాలింతలకు ఉదయం, సాయంత్రం పెట్టండి !

అద్భుతమైన ఔషధమేకాదు ఆమె పాలుతాగుతున్న బిడ్డ కూడా ఆరోగ్యవంతంగా పెరుగుతాడు. బిడ్డ లివర్ బలంగా వుంటుంది !

'మోడికారం'లో వేసే ఈ దినుసులన్ని మీకు పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరికేవే ! ప్రయత్నించి సేకరించుకొని బాలింతలకు తప్పనిసరిగా పెట్టండి !

బలంకోసం టానిక్కులు కొనలేని వారు ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి తినండి అంతకన్నా బలకరం.

ఉసిరికాయలు బాగా ముదిరిన వాటిని తొక్కి తయారుచేసే తొక్కుడు పచ్చ. చాలా ఆరోగ్యకరమైంది. దీన్ని 'నల్లపచ్చడి' అంటూంటారు. ఇది పాతబడిన క. ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. గత సంవత్సరం తయారుచేసి, జాడీలో పెట్టి, గుడ్డవాసెన కట్టి అట్టే పెట్టిన పచ్చడిని ఈ ఏడాది తింటే బాగా ఉపయోగకరం అన్నమాట !

ఓ వారానికి సరిపడిన పచ్చడిని ఇవతలకు తీసుకొని, తిరగమూతపెట్టి, బాగా ఎక్కువగా కొత్తిమీర కరివేపాకు వంటివి కలుపుకొని అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తింటే దీని ప్రయోజనాలు కన్పిస్తాయి. కమ్మగా నెయ్యి వేసుకొని తినండి.

వేడిని తగ్గిస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో రక్తంలో షుగర్ నిల్వలను తగ్గించి మేలు చేస్తుంది.

మూత్రపిండాల వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.

బి.పీ. వున్నవారికి దీన్ని రోజూ తప్పనిసరిగా పెట్టాలి. రక్తంలో టెన్షన్ పెరగకుండా కాపాడుతుంది.

వాత వ్యాధులన్నింటికీ విముక్తి కల్గించడానికి తోడ్పడుతుంది.

వీర్యానికి చలవనిస్తుంది. వీర్యం మంటగా వెడుతూ మూత్రాశయం అంత మంట పుట్టిస్తున్న వ్యాధిలో ఇది మేలు చేస్తుంది.

ఏ రోగానికైనా ఇది మంచిది ! ఆఖరికి గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుపూత వంటి వ్యాధుల్లో కూడా ఎసిడిటీ పెరగకుండా ఆపుతుంది.

'సి' విటమిన్ పుష్కలంగా వున్నది కాబట్టి శరీరానికి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడమేకాక భయంకరమైన వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

బలంకోసం విటమిన్లు, టాబ్లెట్లు, చ్యవనప్రాశ లేహ్యాలు కొనే తాహతులేనివారు ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి తినండి ! వాటి ప్రయోజనాలన్నీ దక్కుతాయి.

ఉసిరికాయల్ని కాయలుకాయలుగా ఆవకాయ పద్ధతిలో పెట్టిన ఊరగాయకు ఈ గుణాలన్నీ ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే ఆవపిండి, నూనె వగైరా వేడిని కల్గించే పదార్థాలు కలపడం వలన దీని చలవ చేసే గుణం తగ్గిపోతుంది కదా!!

అటుకులకు విరుగుడు వాము, ఉప్పు

మామూలుగానే అటుకులు ఒక పట్టాన అరగవు అవి అతిగా తింటే మనిషిని చాలా విధాలుగా బాధపెడతాయి. అందుకని అటుకులు కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులో పిల్లలు తిన్నారని మీకు అన్పించినప్పుడు, వాములో ఉప్పు కలిపి నూరి -మజ్జిగలో గానీ, నీళ్ళలోగాని కలిపి తాగించండి. అటుకుల దోషం విరిగిపోతుంది !

కాకరకాయలు అతిగా తింటే పుల్లని పదార్థాలు తీసుకోండి

పాడుగ్గావుండే కాకరకాయలు తిన్నా, పొట్టిగా వుండేవి తిన్నా అతిగాతింటే పుల్లని పదార్థాల్ని తీసుకుంటే చాలు, కాకర దోషాలు పోతాయి.

చింతపండురసం, దోసకాయ, నిమ్మకాయ, దానిమ్మపండు వంటివి ఇలానే కాకరకాయల వలన దోషాల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

అతిగా మినపట్లు తింటే తేనె విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది !

మినపట్లు రుచిగా వున్నాయని ఇంట్లో చేసినప్పుడు కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులో లాగించేశారా...పైత్యం, వేడి చేస్తాయి. అందుకని తేనె ఒకటీ రెండు చెంచాలు తీసుకొంటే అట్లకు విరుగుడుగా వుంటుంది.

వాంతి చేయించే ఉపాయాలు - ఇంట్లో మీ కోసం

విషపదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు, నిద్రమాత్రలు తీసుకొన్నప్పుడు, ఇతర ఔషధాల్ని కూడా మోతాదుకి మించి తీసుకున్నప్పుడు ఆ వ్యక్తికి వెంటనే వాంతి చేయించడం ముఖ్యం!

ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేసిన వారు ఇలాంటి దుస్సాహసాలకు తలపడినప్పుడు వారిని నయానో భయానో లొంగదీసుకొని మొదట వాంతి చేయించండి.

1. గోరువెచ్చని నీళ్లలో బాగా ఉప్పుకలిపి కడుపునిండా ఉప్పునీరు బలవంతాన తాగిస్తే వాంతులు అయి కడుపులో విషాలు బైటకు వచ్చేస్తాయి.
2. ఉడుకునీళ్ళు ఒక గ్లాసులో తీసికొని రెండు చెంచాల ఆవపిండిని కలిపిగాని, ఆవాలను నూరిన రసం గ్లాసుడుగానీ తాగించండి. వెంటనే వాంతులు అవుతాయి.
3. రాగిపాత్రలో చింతపండుపోసి ఉడికించి, బాగా చిలుము ఎక్కిన తర్వాత తాగిస్తే వాంతులు అవుతాయి. కానీ, ఇది కూడా ఒక విధంగా విషపదార్థమే! అందుకని జాగ్రత్తగా ఇవ్వాలి దీన్ని!
4. యష్టిచూర్ణం పొడిని 2 చెంచాలు గ్లాసులో కలిపి తాగించినా వాంతులు ఔతాయి.

రాగిపాత్రలో చింతపండు వేసిన వంటలు చేయకండి. వాంతులు అవుతాయి. విరుగుడు ఇదిగో.....

రాగిపాత్రలో అన్నం వండటంగానీ, ఇతర ఆహారపదార్థాలు తయారు చేయడం గానీ చేయకూడదు. ఆ ఆహారం తీసుకొంటే వెంటనే వాంతులు అవుతాయి.

రాగి కొందరికి సరిపడదు.

రాగి (కాపర్) ఖనిజం కలిసిన ఇంగ్లీషు మందులుగాని, రాగి (తామ్రం) భస్మం కలిసిన ఆయుర్వేద మందులుగానీ వాడేప్పుడు కూడా వాంతులు అయ్యే అవకాశం వుంది. కొందరికి సరిపడకపోవడం వలన!

వాంతులు తగ్గేందుకు వాడే మందులు వాడుకొంటూ, కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లసొన చన్నీళ్ళలో కలిపి బాగా చిలికి తాగించండి.

వేడి వేడి పాలలో గోధుమపిండి కలిపి, పంచదార వేసి తాగించండి. రాగికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. కలకండని తిన్పించినా రాగిదోషం పోతుంది.

రాగిపాత్రలో నీరుతాగితే మంచిది. చర్మరోగాలున్నవారు రాగిపాత్రలో అన్నం తిన్నా మంచిది! వంట మాత్రం చేయకండి! ముఖ్యంగా చింతపండు పులుపు తగిలితే చిలుమూరు తుంది!

గన్నేరు విషానికి ఇదిగో విరుగుడు

పిల్లలు తెలీక - పెద్దలు తెలిసీ..... ఒక్కోసారి గన్నేరుపప్పు తినేస్తుంటారు. ఈ సంగతిని మీరు తెలుసుకోగానే సాధ్యమైనంత త్వరగా ఆస్పత్రికి తరలించండి. ఫిట్స్, పక్షవాతం వంటివి చాలా త్వరగా వచ్చేస్తాయి. అందుకనే వెంటనే జాగ్రత్త పడండి.

1. వాంతి చేయించండి. లోపల కడుపులో మిగిలిపోయిన విషాన్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టాలి.
2. వాంతి చేయించిన తర్వాత పెరుగులో పటికబెల్లం కలిపి బాగా ఎక్కువ మోతాదులో తినిపిస్తే గన్నేరు విషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
3. కరక్కాయని నీళ్ళలోవేసి నూరి ఆ రసం తాగించండి. గన్నేరు విషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

నల్లమందు విషానికి విరుగుడు ఉపాయాలు

నల్లమందు ఎక్కువగా తిన్న వ్యక్తిని కూర్చోబెట్టి ముందుగా తలనిండా ధారగా చన్నీళ్ళు పోయండి. ఉప్పునీళ్ళుగాని, వాంతిని కల్గించే ఇతర ద్రవ్యాలుగానీ ఇచ్చి వాంతి అయ్యేలా చూడండి.

తియ్యటి పదార్థాలు పెట్టండి.

కాఫీగాని, టీగాని వేడి వేడిగా తాగించండి. ఈ లోగా డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళే ఏర్పాట్లు చేయండి. మిగతా చికిత్సను వైద్యులు చూసుకొంటారు.

నిద్రపోనీకుండా చూసుకొంటూ వుండండి. మెలకువగా వుంచండి.

బాదంపప్పు, దాల్చినచెక్క, మిరియాలు, నెయ్యి, పంచదార - వీటిలో దొరికిన వాటిని తీసుకొని మెత్తగా నూరి తినిపించండి. నల్లమందు విషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

నల్లమందుని నూనెలో కలిపి తింటే విష ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకని నూనె తగలకూడదు. ఆవునెయ్యి లేదా గేదెనెయ్యి మంచిది.

అల్లంరసం తాగించినా, శొంఠిరసం తాగించినా, ఇంగువ వేసిన నీళ్ళు తాగించినా నల్లమందు విరిగిపోతుంది.

రోగికి పెద్దగా ప్రమాదం వుండదు.

ముళ్ళతోటకూర మొక్క వేళ్ళతోసహా అన్ని భాగాలు నల్లమందుకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయని, మెత్తగా దంచి రసంతీసి పావుగ్లాసు మోతాదులో తాగించమని వైద్యశాస్త్రంలో వుంది.

పడిశె భారానికి వాముతో మరో గమ్మత్తయిన చిట్కా

పడిశభారంగా వుందా? ముక్కుదిబ్బడవేసి వదలడం లేదా? గాలి ఆడనట్లు, ఊపిరి అందనట్లు అనిపిస్తోందా....?

ఒక గరిటెలోకి రెండు మూడు నిప్పుకణికలు తీసుకోండి. దానిమీద వాము కొద్ది కొద్దిగా చల్లుతూ ఆ పొగని పీలిస్తే Nasal congestion అంటే ముక్కుదిబ్బడ వదిలేస్తుంది. గాలి ఫ్రీగా ఆడుతుంది. ముక్కులోనూ ఊపిరితిత్తుల్లో కూడా కఫాన్ని తొలగించి శుభ్రం చేస్తుంది.

తాంబూలంలో వక్కపొడికి బదులుగా వాము వేసుకొని నములుతూ కొద్ది కొద్దిగా రసం మింగండి. ఈ ప్రయోజనాలన్నీ దక్కుతాయి.

మూత్రపు రాళ్ళని కరిగించే వాము

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు త్వరగా కరిగేందుకు చాలా ఉపాయాలను ఈ పుస్తకంలో వివరించడం జరిగింది. అన్నింటికన్నా తేలికైన ఉపాయం ఇది!

వాముని వేయించి, మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 2 చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీటిలో కలిపి, 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా కాచి ఆ నీటిని వడగట్టండి. ఇదే వాము కషాయం!

దీన్ని ఇలా రెండు పూటలా కొన్నాళ్ళపాటు రోజూ తీసుకొంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరిగి బైటకుపోతాయి.

ఇంకా.....

వాతవ్యాధులు, మెదడు వ్యాధులు, స్త్రీల గర్భాశయ వ్యాధులు అన్నీ తగ్గుతాయి.

పాలిచ్చే తల్లులకు పాలు పెరుగుతాయి.

మెదడుకు చలువనిచ్చే "మరువం" సేవలు మనం మరువం!!

మరువం ఆకుని పూలచెండుతో కలిపి తలలో పెట్టుకొంటారు ఆడవాళ్ళు. ఈ ఆకు సువాసనగా వుంటుంది. దీన్ని కొబ్బరినూనెలో వేసి, కాచి వడగట్టి తలకు రాసుకుంటే మెదడుకు చలవనిస్తుంది. వెంట్రుకల కుదుళ్లు గట్టిపడతాయి. వెంట్రుకలు రాలిపోకుండా వత్తుగా శిరోజాలు పెరుగుతాయి. బుర్ర వేడిక్కిపోకుండా చల్లగా వుంటుంది! ఇంతగా మెదడుకి మేలుచేసే మరువాన్ని మరువగలమా?

రొమ్ము గడ్డకు మల్లెపూల మందు

పిల్లలకు రెండు మూడు సంవత్సరాలు వచ్చినా ఇంకా పాలు మానకుండా తాగుతూనే వుంటే, పాలచేపు రాకుండా ఆగిపోయేందుకు ఓ చిన్న చిట్కా వుంది.

దోసెడు మల్లెపూలు తీసుకోండి. మెత్తగానూరి ఆ గుజ్జుని రొమ్ములకు కట్టండి. పాలచేపు ఆగుతుంది.

రొమ్ములమీద గడ్డవచ్చి బాధపెడ్తున్నప్పుడు ఈ మల్లెపూలగుజ్జుని కడితే వాపు తగ్గుతుంది. రొమ్ముమీద మంట, పోటు తగ్గుతాయి. పాలచేపు కూడా ఆగుతుంది!

ఋతుబాధలకు మందార పూలతోమందు

ఋతుసమయంలో అధికంగా మైల అవుతున్నప్పుడు మందార వేరుని మెత్తగా దంచి రసంతీసి తాగించండి. అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది.

స్త్రీ జననాంగం లోపల మంట, తెలుపు అవడం, దురద వంటి బాధలున్నప్పుడు, మందార పూలని మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించి పంచదార పాకం పట్టుకొని తినండి. యోనిలో మంట, తెలుపు తగ్గుతాయి. ఋతుక్రమం సరిగా వుంటుంది.

ఆగి ఆగి వచ్చే కడుపునొప్పికి పొదీనా ఆకు!

కడుపునొప్పి తెరలు తెరలుగా పొంగివస్తూ బా^ పెడ్తుంటుంది కొందరిలో! ముఖ్యంగా నెలలో ఆ మూడురోజులూ ఆడవారిలో ౘ ా మందికి ఈ బాధ మరీ ఎక్కువగా వుంటుంది.

పొదీనా ఆకుని మెత్తగా దంచి రసాన్ని తీసి, చిన్నగ్లాసుఁ ' పావువంతు రసంలో పంచదార కలుపుకుని తాగండి. నొప్పులు తగ్గుతాయి. పొదీనా ఆకుని ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి, 2 చెంచాలపొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలోవేసి, 1/2 గ్లాసుమిగిలేలా మరిగించి తాగండి.

తెరలు తెరలుగా వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది. ఋతుస్రావం ఫ్రీగా జారీ అవుతుంది. జీర్ణశక్తి సరిఅవుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. అన్నం తినబుద్ధి పుడ్తుంది.

పొదీనా ఆకుపచ్చడిని రోజూ చేసుకుతింటే మరీ మంచిది.

తాంబూలంలో దాల్చినచెక్క దగ్గుని తగ్గిస్తుంది

దగ్గొస్తున్నప్పుడు తాంబూలం వేసుకొని తగ్గించుకొనే ఓ ఉపాయం చెప్తాను!

కిళ్ళీలనీ తాంబూలాలు కావు. కిళ్లీల్లో మనకి అనారోగ్యకరమైనవి చాలా కలుస్తుంటాయి తాంబూలం ఆకు, వక్క, సున్నంమాత్రమే కలిసేది! ఇందులో వక్కకు బదులుగా చిన్న ముక్కలుగా విరిచిన దాల్చినచెక్క కలుపుకొని తాంబూలం వేసుకోండి.

రుచిగా వుంటుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఏ విధంగానూ చెడు చేయదు.

నములుతూ రసం మింగితే దగ్గుతగ్గుతుంది. కడుపులో మంట, నొప్పి, బాధ తగ్గుతాయి. అజీర్తి పోతుంది!

వక్కపొడికి దాల్చినచెక్క ఒక విధంగా ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగపడ్తుంది కూడా! మీరు వక్కపొడిని, జర్దాకిళ్ళీలనూ మానేయాలనుకుంటే ఇది మంచి ఉపాయం!

అతిసార వ్యాధి మీకు సోకకుండా వుండాలంటే....?

మీ ఊళ్ళో అతిసార వ్యాధి, కలరా ఎక్కువగా వున్నాయని, ఏ క్షణాన్నయినా ఈ వ్యాధి మీకు సోకే ప్రమాదం వుందనీ భయంగా వుందా?

వూళ్ళో ఇలాంటి భయానకమైన వ్యాధులు వ్యాపించి వున్నప్పుడు నిర్లక్ష్యంగా తిరగకుండా మనం జాగ్రత్తగా వుండటం అవసరం.

నీళ్ళు కాచి తాగడం అవసరం అని మీకు వేరే చెప్పనవసరం లేదు. కాయడం అంటే అన్నం వుడికినట్లు నీళ్ళు ఉడకాలి. బాగా ఒకటీ రెండు పొంగులు రావాలి.

అలా పొంగులు వస్తున్న నీటిలో కొద్దిగా పసుపు, కాసింత మిరియాల పొడి కూడా వేసి ఇంకోసారి పొంగురానిచ్చి చల్లార్చి ఆ నీరు తాగండి. మీకు పొరబాటున కూడా అతిసారవ్యాధి రాదు. పెరుగును చిలికిన తర్వాత కలిపే నీరు కూడా ఇలా ఉడకబెట్టినవే కలుపుకోండి. ముఖం కడుక్కోవడానికి, స్నానానికికూడా అవసరమయితే ఇలా కాచి చల్లార్చిన నీరే వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది- ఒక్కోసారి!

మూత్రంలో వేడి తగ్గడానికి ఏలకుల్ని ఇలా వాడండి!

మూత్రం మంటగా అవుతూ, వేడి ఎక్కువై పోయి చిక్కగా, పచ్చగా, వేడిగా మూత్రం కొద్దికొద్దిగా అవుతూ బాధపెడ్తోందా.....

ఐదారు ఏలకుల్ని మెత్తగా నూరి అరటిపళ్ళరసంలో కలుపుకొని తాగండి. మూత్రం పలచబడుతుంది. మంట తగ్గుతుంది. పొత్తికడుపులో బరువు, దహించుకుపోతున్నట్లుగా వుండటం తగ్గుతాయి.

సుఖవ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికి, ఇతర జననాంగాల వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న వారికి, తెల్లబట్ట అవుతున్న స్త్రీలకు, మూత్రపిండాల్లో జబ్బులున్నవారికి, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నవారికీ ఇది మంచి మందు.

చక్కటి చలవనిస్తుంది.

పేగుపూతకు జీలకర్ర వైద్యం

జీలకర్ర 100 గ్రా॥లు తీసుకోండి. దాన్ని సగం చేయండి. అంటే 50 గ్రా॥లు జీలకర్రని నేతిలో వేయించండి. ఈ వేయించిన జీలకర్రతో మిగిలిన 50 గ్రా॥లు పచ్చిజీలకర్రని కలిపి మెత్తగా దంచండి. వుంటే మిక్సీ పట్టుకోండి. ఈ పొడిలో పంచదార కలుపుకొని తింటే కడుపులో మంట, పైత్యం తగ్గుతాయి. కడుపునొప్పి, అజీర్తి కూడా తగ్గిపోతుంది.

చూపు తగ్గిపోతున్న వారికి త్రిఫలాఘృతం

కంట్లో శుక్లాలు ముదురుతున్నవారికీ, ఆపరేషన్ చేయించుకోవడానికి అవకాశం లేనివారికీ, చూపుసరిగా కన్పించని వారికీ "త్రిఫలాఘృతం" ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకు తుంది. దాన్ని 2 చెంచాలు మందు ఉదయం, సాయంకాలం తాగిస్తే శుక్లాలు మరింతగా ముదరకుండా వుంటాయి. చూపు మరింతగా మందగించకుండా వుంటాయి. కరక్కాయ, తానిక్కాయ, ఉసిరికాయ ఈ మూడుకాయల లోపలి గింజలు తీసి, మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని "త్రిఫలా చూర్ణం" అంటారు. అందులో నెయ్యిగాని, నెగాని కలుపుకొని కూడా తీసుకోవచ్చు.

చెవి పోటుకు వెలగపండు రసం చుక్కలుగా వేయండి

వెలగపండుని కాల్చి మెత్తగాదంచి కొద్దిగా తడిపి రసంపిండి, చెవుల్లో వేయండి. చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

చెవిపోటుకు కారణం తెలియాలి. చెవిలో రంధ్రం పడటంగాని, చెవిలో చీము కురుపులు తయారవడం గానీ, చెవిలో ఫంగస్ ఏర్పడటంగానీ కారణంగా చెవిపోటు స్తూండవచ్చు.

దురదపెట్టినప్పుడు తాళంచెవితోనో, అగ్గిపుల్లతోనో, పెన్సిళ్ళతోనో తిప్పినప్పుడు పొడుచుకొని పోటు రావచ్చు. కారణాన్ని తెలుసుకొని సరయిన చికిత్స తీసుకొంటే శాశ్వతంగా చెముడు వచ్చే ప్రమాదంలోంచి తేలికగా బైటపడతాము!

చెవిలో హోరు తగ్గడానికి ఆవాల నూనె

చెవిలో జుయ్యిమని మోత వస్తుంటుంది కొందరికి. దీన్ని 'టినిటస్' అనే వ్యాధిగా చెప్తుంటారు. "కర్ణనాదం" అని ఆయుర్వేదంలో పిలుస్తుంటారు. ఇది వాతం వలన వస్తుంది!

ఆవాలనూనెని చెవిలో వేస్తే హోరు తగ్గుతుంది. ఆవనూనె దొరకనప్పుడు నువ్వులనూనెలో ఆవాలను దంచి వేయించి, వడగట్టి, ఆ నూనెను రెండు మూడు చుక్కలు వేయండి.

నిర్గుండీ తైలం అనే మందు చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధిలో!

చెవిలోపల కర్ణభేరికి చిల్లుపడడం వలన కూడా ఈ హోరు రావచ్చు. ఈ కారణంగా హోరు వస్తుంటే మాత్రం మందులతో ఫలితం చాలా తక్కువగా వుంటుంది.

కీళ్ళనొప్పుల్లో ములక్కాడ గింజలతో పట్టు

ములక్కాడల లోపలి గింజల్ని తీసుకొని మెత్తగా దంచి కొద్దిగా అన్నపు గంజి కలిపి పట్టువేస్తే మోకాళ్ళు మొదలైన కీళ్ళలోవాపు, నొప్పి తగ్గుతాయి. GOUT అనే వ్యాధిలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. కొంచెం సేపు ఈ పట్టుని వుంచి, ఆ తర్వాత గంజినే ధారగాపోసి కడిగేయమని శాస్త్రంలో చెప్పారు.

రతి సామర్థ్యతను పెంపొందింప చేసే ఓ క్విక్‌రెమిడీ

శీఘ్రస్ఖలనం వలన సంసార సుఖం సరిగా లేక అసంతృప్తి పొందుతున్న మగవారు అనవసరంగా సెక్సు స్పెషలిస్ట్‌ల చుట్టూ తిరగవలసిన పనిలేదు. జాజికాయ 5 గ్రా॥లు, జాపత్రి 5 గ్రా॥లు, పచ్చకర్పూరం 5 గ్రా॥లు ఈ మూడింటినీ తీసుకొని మెత్తగా దంచి, చిన్న శనగగింజంత మాత్ర చేసుకొని, రోజూ రాత్రిపూట ఒకటీ లేదా రెండు మాత్రలు వేసుకొని పాలు తాగండి!

1. శీఘ్రస్ఖలనం తగ్గుతుంది.
2. చలవనిస్తుంది శరీరానికి!
3. అలసట తీరుతుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.
4. రతి సమర్థత పెరుగుతుంది.
5. మీరు ఏదైనా మందు వేసుకొంటున్నప్పుడు, ముఖ్యంగా ఆయుర్వేద మందులు వేసుకొంటున్నప్పుడు వాటిని వేసుకున్నతర్వాత ఈ మాత్ర ఒకటి వేసుకొంటే, ఆ మందు త్వరగా పనిచేస్తుంది. దాని వలన ఎటువంటి వేడీ కలగనీయదు.
6. జలుబుచేసే తత్త్వం వున్నవారు మాత్రం ఈ మాత్రల్ని ఎక్కువగా వాడకుండా వుంటే మంచిది!
7. హస్తప్రయోగం వంటి దురభ్యాసాలకు లోనై తాము భవిష్యత్తులో సంసార సుఖానికి పనికిరామేమోననే అనుమానంతో కృంగిపోయే కుర్రాళ్ళకి ఇది మంచి మందు. భవిష్యత్తులో వారి సమర్థతని ఇది ఈనాటినించే కాపాడుతుంది!

కడుపులో రాళ్ళు కరగడానికి అరటితో వైద్యం

మూత్రపిండాలలోనూ, లివర్‌లోనూ వివిధకారణాల వలన రకరకాల రాళ్ళు ఏర్పడే అవకాశం వుంది.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళని మూత్రాశ్మరి (RENAL CALCULI) అనీ, లివర్‌లో రాళ్ళని పిత్తాశ్మరి (GALLSTOMES) అనీ అంటారు.

కారణం ఏదైనా ఈ రాళ్ళు కరిగి కొట్టుకుపోవాలి.

1. అరటిదుంపని దంచి రసంతీసుకొని రోజూ తాగండి. ఏ రకం రాయి అయినా కరు/ుతుంది.
2. అరటిఊచని కూడా రసంతీసి తేనెకలుపుకొని తాగవచ్చు.
3. అరటిఊచని కూరగా వండుకోండి.
4. అరటి ఆకులో భోజనం చేయండి.
5. అరటిపళ్ళు తినండి!

అరటికి సంబంధించిన సమస్తం ఈ వ్యాధిపైన చక్కగా ఉపయోగపడ్తుంది.

సుఖవ్యాధికి సుఖంగా పనిచేసే మందులు

గనోరియా సుఖవ్యాధి వచ్చినప్పుడు జననాంగం లోంచి చీము, వాపు, నొప్పి, మూత్రం మంటగా వెళ్ళడం వంటి బాధలుంటాయి.

బొంత అరటికాయని తరచూ కూరగా వండుకొని తినండి. ఈ అరటికాయ బాగా ముదిరింది తీసుకొని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో అట్టేపెట్టుకొని రోజూ ఒక చెంచా మోతాదులో మూడుపూటలా పంచదారతో తినండి. ఈ సెగరోగంలో చక్కటి ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.

ఆగాకరకాయల కూర చాలా మేలు చేస్తుంది.

పల్లేరుకాయల మొక్కని వ్రేళ్ళతో సహా తెచ్చుకొని, శుభ్రంచేసి, ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి భద్రపరచుకోండి. రోజూ 2 చెంచాలపొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి అరగ్లాసు నీరు మిగిలేలా కషాయం కాచి తాగండి. అవసరం అయితే కొద్దిగా తీపి కలుపుకోండి. వీలైతే రెండు పూటలా తీసుకోండి.

తంగెడుపూలు, వట్టివేళ్లు, తుంగముస్తల్ని కూడా పై పద్ధతిలోనే కషాయంతీసుకొని తాగితే మూత్రంలో మంట, బాధ, చీము తగ్గుతాయి.

చదూకునే పిల్లలకు గోధుమరవ్వతో పరమాన్నం

గోధుమరవ్వని నేతిలో వేయించి పాలలో ఉడకబెట్టి పరమాన్నం కాచి పిల్లలకు తినిపించండి. పిల్లలకు పుష్టిగా వుంటుంది. బుద్ధిబలం పెరుగుతుంది. పరీక్షలకు నైటౌట్లు చేస్తూ చదూకునే పిల్లలకు తప్పనిసరిగా దీన్ని తినిపించండి. దండిగా వుంటుంది. పైత్యం పెరగనీయదు. చలవ చేస్తుంది. ఆలోచనాశక్తి బాగా వుంటుంది.

కేలరీలు దగ్ధం అయితేనే శక్తి కల్గుతుంది వ్యాయామం చేయండి

మీరు స్థూలకాయంతోనో, షుగర్‌వ్యాధితోనో బాధపడ్తున్నారా.... మీకు డాక్టర్లు తక్కువ కేలరీలు వున్న ఆహారం తీసుకోమని చెప్తారు. తీసుకున్న కేలరీలు దహనం అయి (BURNING) శరీరానికి శక్తి ఉత్పన్నం అవుతుంది.

ఎంత ఎక్కువగా కేలరీలు దహనం అయితే అంత ఎక్కువ శక్తి శరీరానికి కలుగుతుంది.

ఒక గంటసేపు ఏకధాటిగా ఈతకొడితే 720 కేలరీలు దహనం అవుతాయి.

అదే, ఒక గంటసేపు ఏకధాటిగా నడిస్తే 180కాలరీలు దహనం అవుతాయి. షటిల్ ఆడితే 300 కేలరీలు వరకు దగ్ధం అవుతాయి.

కొంచెం వేగంగా నడిచినప్పుడు గంటకు 300 కేలరీలు దగ్ధం అవుతాయి. నెమ్మదిగాకానీ, నడిచినంత వేగంతో పరిగెత్తడం - జాగింగ్- చేస్తే 630 కేలరీలు, సైకిల్ తొక్కితే 660 కేలరీలు బర్న్ అవుతాయని శాస్త్రవేత్తలు లెక్కతేల్చారు. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని అనారోగ్య పరిస్థితిని బట్టి, అవసరాన్ని బట్టి, అవకాశాన్ని బట్టి, ఓపికనిబట్టి, మీకు తగిన వ్యాయామాన్ని ఎంచుకోమని ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.

గుండె దడకు ఇంగువ, పచ్చకర్పూరం మంచి మందు

గుండె దడదడలాడుతున్నట్లుగా వుందా? ఏదో దొంగతనంచేసి దొరికి పోయినట్లు భయం భయంగా వుంటోందా? కొద్దిపాటి అలసటకే ఎగరొప్పు వచ్చేసి కూలబడి పోతున్నారా?

1. మీరు బరువు ఎక్కువగా వున్నారేమో చూసుకోండి.
2. బీ.పీ. ఎంతవుందో పరీక్షచేయించుకోండి.
3. షుగర్‌పరీక్ష కూడా చేయించండి.
4. చెస్ట్ ఎక్స్-రే తీయించి గుండె ఆకారం సమానంగానే వుందా - గుండె పెరిగిందా తెలుసుకోండి.
5. అవసరం అయితే గుండెజబ్బుల నిపుణుడి సలహా పొందండి. ఇ.సి.జి.ల వంటివన్నీ వైద్యులు తీయిస్తారు.
6. అంతవరకూ - నల్లగా ముద్దగా వుండే ఇంగువలో సమానంగా పచ్చకర్పూరాన్ని కలిపి చిన్న మాత్రలు చేసుకొని మూడుపూటలా ఒకొక్కటి చొప్పున తీసుకోండి దడగా భయంగా వుండటం నెమ్మదిస్తుంది. మరీ అతిగా వాడకండి!

తల్లిపాలు పెరగాలంటే బొప్పాయికూర తినాలి

బొప్పాయిని దోరగా వున్నప్పుడే కోసి, తురిమి కూరగా వండుకొని తినండి. స్తన్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

లేత బొప్పాయి కాయని కుమ్ములో పెట్టి ఉడికించి మెత్తని పేస్ట్‌లాచేసి రొమ్ముపైన కడితే రొమ్ము గడ్డకట్టినట్లుండడం తగ్గుతుంది. పాలచేపు వస్తుంది. ఎక్కువసేపు ఉంచకండి. కొద్దిసేపు తర్వాత తీసేయాలి.

- ☆ ఆవుపాలు తాగితే తల్లికిపాలు పెరుగుతాయి.
- ☆ కర్బూజాపండు తింటే తల్లిపాలలో మంచి చలవ కలిగి బిడ్డకు ఆరోగ్యంగా వుంటుంధి.
- ☆ పాలకూరని ముక్కలుగా తరిగి ఉడికించండి. ప్రెషర్‌కుక్కర్‌తో వంట చేసుకునేవారు ఒక పళ్ళెంలో పాలకూరని వుంచి, ఉడికిన తర్వాత ఆకుని బాగా

పిండండి. ఆ ఆకుతో కూర, పప్పు చేసుకోండి. పిండగా వచ్చిన రసాన్ని తిరగమూత పెట్టుకొని 'చారు'లాగా కాచుకొని తల్లిచేత తాగిస్తే ఆమెకు చక్కటి ఆరోగ్యవంతమైన పాలు పడతాయి.

☆ జీలకర్రని నేతిలో వేయించి, మెత్తగాదంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని మజ్జిగలోగాని, పాలలోగాని 1/2 చెంచా పొడిని కలుపుకొని రెండుపూటలా రోజూ తాగండి. తల్లిపాలు చక్కగా పెరుగుతాయి. దాని వలన పచ్చిబాలింతకు జరిగే మేళ్ళు ఒకటని చెప్పడానికి లేదు. గర్భాశయం మొత్తాన్ని సర్వశక్తి సంపన్నంగా తీర్చిదిద్దుతుంది జీలకర్ర.

☆ బార్లిజావ, సగ్గుబియ్యంజావ రోజూ తాగండి. పాలు పెరుగుతాయి.

☆ బొబ్బర్లు తరచూ వండుకోండి.

☆ తెలగపిండి (నువ్వుచెక్క)తో చేసిన కూర అప్పుడప్పుడూ తినండి.

☆ లేత ములగాకులతో కూర వండుకొని తినండి. చాలా ఆరోగ్యవంతమైన పాలు పడతాయి.

☆ పిల్లి పిచరవేళ్ళు పచారీకొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో పాలలో కలుపుకొని తాగండి. రోజూ రెండుపూటలా తాగండి. పాలు చక్కగా పెరుగుతాయి.

☆ ఆముదం ఆకులపైన ఆముదాన్ని రాసి, పెనంమీద వెచ్చచేసి రొమ్ములకు కట్టండి. పాలచేపు వస్తుంది.

☆ పత్తి గింజలు దంచి 2 చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి 1/2 గ్లాసు నీరు మిగిలేవరకూ బాగా మరిగించి వడగట్టి పంచదారవేసుకొని తాగితే పాలు మంచివి పడతాయి తల్లులకి.

☆ పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి, దంచి, అరచెంచా పొడిలో కొద్దిగా తేనె కలుపుకొని రోజూ తినండి. రెండుపూటలా తీసుకోండి. తల్లికిపాలు పెరగడమే కాకుండా, ఆమె పాలుతాగే బిడ్డకూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఎదుగుతాడు.

మొలలవ్యాధిలో అరటివైద్యం

మొలలవ్యాధి మరీ బాధపెడ్తోందా..... కడుపులో చల్లగావుండి, వేడి చేయకుండా చూసుకొంటూ వుంటే మొలలు బాధపెట్టకుండా వుంటాయి. మలబద్ధకం, విరేచనంలో వేడి, ఇవి రెండూ మొలలవ్యాధి పెరగడానికి కారణాలు.

మీకు వేడిచేయడం మరీ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు మిగలముగ్గిన అరటిపళ్ళను ఎక్కువగా తీసుకోండి. అరటిపళ్ళలో పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ కలిపి తేనెతో తీసుకోండి. వేడి తగ్గుతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ఎంత తీసుకొంటే ఒక్క విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందో అంత మోతాదులో తీసుకోండి.

మొలలవ్యాధిలో రక్తస్రావం కూడా అవుతున్నప్పుడు అరటిపూలని దంచి రసంతీసి, ఆ రసంలో మజ్జిగ కలుపుకొని తాగండి. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. అరటిదుంపని కూడా ఇలానే దంచి రసంతీసి తాగితే రక్తస్రావం వెంటనే ఆగుతుంది.

అరటితొక్కలు కూడా ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి. పంచదార, పటికబెల్లం, తేనె, ఏలకులు మిరియాలపొడి, ఉప్పు, అల్లం..... వీటిని కలుపుకొని అరటి పళ్ళను తింటే మంచిది!

గోరుచుట్టుపై పారాణివేటు

గోరుచుట్టు పోటుగా వున్నప్పుడు మంచి సున్నం 1 చెంచాడు తీసుకొని దానికి సమానంగా పసుపువేసి కొద్దిగానీరు పోసి, ఆ చెంచాతోనే బాగా కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని గోరుచుట్టుమీద వేసి కడితే గోరుచుట్టు పోటుతగ్గి, వాపు తగ్గడమే కాక గడ్డ పగలడం జరుగుతుంది.

గోరుచుట్టు మొదలుకాగానే ఆలస్యంచేయకుండా ఈ ప్రయోగంచేస్తే అణిగిపోయే అవకాశం వుంది.

వెల్లుల్లిని మెత్తగా దంచి ఈ గోరుచుట్టుపైన కట్టినా పోటు తగ్గుతుంది.

ములగజిగురుని పాలలో నూరి చిక్కటిపేస్ట్‌లా చేసి వేలుకుపట్టించి కట్టుకట్టండి. నొప్పితగ్గుతుంది.

ములగాకుని మెత్తగానూరి చీముగ్గడలమీదగానీ, గోరుచుట్టుమీదగానీ కట్టుకడితే త్వరగా పక్వానికివచ్చి పగిలిపోతాయి. చీము కారిపోతుంది. నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

ములగాకుని వండుకొని తిన్నా ఈ లక్షణాలమీద మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

పక్కతడిపే పిల్లలకు చిమ్మిరి చేసి పెట్టండి

మీ పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయిన తర్వాతకూడా ఇంకా పక్కతడుపుతున్నారని ఆందోళన చెందుతున్నారా.....? నిజానికి ఇది వాళ్ళంతవాళ్ళే తెలుసుకొని మానుకోవాల్సిన అలవాటు. మెలకువ రాకపోవడమే దీనికి ముఖ్య కారణం.

- ☆ రాత్రిపూట నీరు పెద్దగా తాగించకండి
- ☆ పడుకోబోయే ముందు తప్పకుండా టాయిలెట్‌కు వెళ్ళిరమ్మని వత్తిడి చేయండి. పిల్లలు నిద్రమత్తులో ఒక పట్టాన మనసూచనని లెక్కచేయరు. కానీ, విసుక్కోకుండా ఓపిగ్గా వాళ్ళను నిద్రలేపి బాత్రూంలోకి తీసుకువెళ్ళండి,
- ☆ రాత్రిపూట పిల్లలు పడుకోబోయే ముందు నల్లనువ్వులు (పొట్టు తీయనివి) తీసుకొని, బెల్లంకలిపి చిమ్మిరివుండలు కట్టి 1-2 వుండల్ని పిల్లలకు పెట్టండి. పిల్లలు ఇష్టపడి తింటారు. వాళ్ళుపక్కతడిపే అలవాటులోంచి బయటపడతారు.

స్థూలకాయులారా! రండి! ఒళ్ళు తగ్గించుకోండి!

1. ఒళ్ళుతగ్గాలంటే అతిగా శ్రమపడాలి. ఊరికి ఉపయోగపడేలా నుయ్యితవ్వితే ఒళ్ళుతగ్గి మధుమేహం కంట్రోల్లోకి వస్తుందని శాస్త్రం అంటే, అంతగా శ్రమపడాలన్నమాట!
2. రాత్రిపూట ఆలస్యంగా పడుకోవచ్చు. కానీ, పగలు నిద్రపోకూడదు.
3. తరచూ ఉపవాసాలు వుండడం, కొలత ప్రకారం భోజనం తీసుకోవడం, మధ్యాహ్నం రాత్రి ఆహారాలు తీసుకొన్నాక ఈ మధ్యలో మళ్ళీ పొరబాటున కూడా ఏవీ తీసుకోకుండా వుండటం అవసరం.
4. కాఫీ, టీలు అధికంగా తాగడం కూడా ఒళ్ళుపెరగడానికి కారణమే!

5. పూర్వంరోజుల్లో ఏనుగులు, గుర్రాలు ఎక్కి స్వారీ చేయమనే వారు. ఇప్పుడలాంటివి కుదరదు కాబట్టి, స్కూటర్లు, కార్లు కాకుండా సైకిల్‌ని తొక్కడం మంచిది.
6. అతిగా వ్యాయామం, అతిగా ఎండలో తిరగడం, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం మంచిదికాదు.
7. తరచూ విరేచనాలకు వేసుకొంటూ, రోజుకు రెండు సార్లు విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోవాలి. ఇందువలన మేలు జరుగుతుందే కానీ, కీడు జరగదు. మరీ నీరసించిపోయేలా విరేచనాలకు వేసుకోకండి.
8. ప్రతిరోజూ ఒంటికి నూనె రాసుకొని, మర్దన చేసుకొని నలుగుపెట్టుకొని స్నానం చేయడం బీపీ వ్యాధికిగానీ, ఒళ్ళుతగ్గడానికి గానీ ఉపయోగపడ్తుంది
9. కొర్రలు, జొన్నలు, ఉలవలు, పెసలు, కందులు ఇవి ఒళ్ళు పెరిగినవారు తినదగిన ధాన్యం.
10. తేనెని వాడవచ్చు.
11. మరమరాలు అప్పుడప్పుడూ తినడం మంచిది. జొన్నపేలాలు మరీ మంచిది.
12. చేదుగా, వగరుగా వుండే పదార్థాలు ఎక్కువగా వాడాలి.
13. పెరుగుతినవద్దు. మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా వాడితే అంత మంచిది.
14. రోజూ త్రిఫలాచూర్ణం (చెంచాడుపొడి), త్రికటుచూర్ణాలనుకలిపి, 1 చెంచా మందు తేనెలో కలుపుకొని తింటే విరేచనం అవుతుంది. ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. బీపీ పెరగదు వ్యాధినిరోధకశక్తి సమకూరుతుంది.
15. ఏలకులు తినమని వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది.
16. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా వాడాలి. ఎందుకంటే వాటిని వండేప్పుడు ఎక్కువ నూనెగాని, ఎక్కువ చింతపండుగానీ ఎక్కువకారాలు గానీ వేయనవసరం వుండదు కాబట్టి, ఆకుకూరలు సహజంగా మంచి చేస్తాయి.
17. వామును వేయించి, దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని రోజూ అన్నంలో వేసుకొని తింటే కడుపులో వాత సంచారం తగ్గుతుంది. ఒళ్ళు పెరగడానికి ఇదే కదా కారణం!

18. కొత్తబియ్యం, గోధుమలు ఇవి రెండూ ఒళ్ళున్నవాళ్ళు తినవద్దని 'వైద్య చింతామణి' గ్రంథంలో శాసించారు.
19. సుఖానికి అలవాటుపడిన జీవితానికి ఈ అతి స్థూలకాయం తప్పదు. సుఖపడుతూనే, శరీరాన్ని కాస్త శ్రమపెట్టేలా మృదువ్యాయామాలనైనా చేయకపోతే అతి త్వరలో కష్టాలు తప్పవన్నమాట.
20. పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి అతిగా వాడకండి.
21. పెరుగులోంచి తీసే పదార్థాలు ఏవి తీసుకొన్నా ఒళ్ళు పెరుగుతుంది.
22. మినుములతోగాని, మినప్పప్పుతోగాని ఏరకమైన వంటకాన్ని తిన్నా శరీరం పెరగటం ఖాయం. పెసలు మంచివి కొంతవరకు.
23. తృప్తికలిగేదాకా తినకుండా మధ్యలో భోజనాన్ని ముగించగలగటం ఒక మంచి లక్షణం.
24. చేపలు, కోడిమాంసం ఇవి రెండూ స్థూలకాయానికి సరిపడని ఆహారాలు.
25. పగటినిద్ర, అతినిద్ర, అతిగా విశ్రాంతి, బద్ధకం, సోమరితనం..... ఇవన్నీ ఒళ్ళు తగ్గించుకోవాలనుకునేవారు మొట్టమొదటగా మానుకోవాల్సిన అంశాలు.
26. ఎన్ని జాగ్రత్తలు ఎంతగా చెప్పినా, వ్యాయామం చెయ్యందే ఒళ్ళుతగ్గదు స్కిప్పింగ్ (తాడాట) జాగింగ్, పరుగులు తీయడం, చేతనైన ఎక్సర్‌సైజులు, షటిల్‌వంటి ఇండోర్‌గేముల్లో పాల్గొవడం, ఈతకొట్టడం, తోటపనిచేయడం.... ఇలాంటివి మీ తెలివితేటలు ఉపయోగించి మీకు మీరే ఎంచుకొని పాటించండి.
27. నియమబద్ధ జీవితం గడపడానికి ప్రయత్నించండి. నియమబద్ధంగా, కొలతగా ఆహారం తీసుకోండి. ఎట్టిపరిస్థితిల్లో పగలు నిద్రపోకండి.
28. భోజనం చేయగానే విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. కానీ నిద్రపోకూడదు... పగలయినాసరే, రాత్రయినాసరే.

కామెర్లలో పసుపుతో చికిత్స

కామెర్లు వ్యాధి వచ్చినప్పుడు విశ్రాంతి, మజ్జిగఅన్నం - ఇవి రెండే ప్రధానమైన చికిత్సలు! ఉప్పు, కారం, నెయ్యి, నూనె, మషాలాలు లేకుండా ఆహారం ఇవ్వండి. 90శాతం కామెర్లరోగులకు తేలికగానే తగ్గిపోతాయి.

☆ పసుపుపొడిని కుంకుడుగింజలతో ఉండలుగా చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం 2-3 ఉండలు తీసుకొని మజ్జిగతాగండి. లివర్‌లో పుండు, చీముగడ్డలు, లివర్‌లో వాపు, కామెర్లు తగ్గుతాయి.

☆ పసుపుకు నాలుగురెట్లు పెరుగుకలిపి నేరుగా తినేయండి. వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి, రోగిబలాన్ని ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోండి.

☆ పరిశుభ్రమైన నీరు దొరకని ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు ఆ నీళ్ళు తాగితే కామెర్లు, అమీబియాసిస్ వంటి వ్యాధులు వస్తాయని అనిపించినప్పుడు నీళ్ళలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి బాగా మరిగించి చల్లార్చి తాగితే నీటి దోషాలు పోతాయి. కామెర్లు వచ్చినవారు ఈ నీటిని తప్పనిసరిగా తాగాలి!

బీపీ వ్యాధిపైపనిచేసే, తేలికగా దొరికే ఔషధులు

1. అరటిఆకులో భోజనం చేయటం, అరటిపువ్వును కూరగా వండుకోవడం అరటిదుంప రసంతీసి 3 తులాలు ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో తీసుకోవడం చేయండి.
2. మెంతి గింజలు నేరుగాగానీ, మొలకలు వచ్చేవరకూ నానించి గానీ, మెత్తగా రుబ్బి 1 చెంచా ఎత్తున తీసుకోవటం, మెంతికూరని వండుకోవటం చేయండి!
3. పల్లేరుగింజలు, మొక్కవ్రేళ్ళతో సహా కొండపిండి మొక్క ఆకులు వ్రేళ్ళతో సహా తీసుకోండి. ఈ రెండు రోడ్డుపక్కన, చేలగట్టువెంబడీ దొరికేవే!! వీటిని శుభ్రంచేసి, ఎండించి, తేలికగా 2 చెంచాలు ఉదయం, 2 చెంచాలు సాయంత్రం కషాయం కాచుకొని తాగాలి. 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించాలి. రక్తపోటు వ్యాధిలో శరీరానికి పట్టిన నీరు తగ్గుతుంది.
4. సునాముఖి ఆకుచారు (రసం) కాచుకొని తాగండి. సుఖవిరేచనం అయి బీపీ తగ్గుతుంది!
5. సుగంధిపాల వేళ్ళు పచారికొట్లలో దొరుకుతాయి. కషాయం కాచుకొని తాగండి. వేడి తగ్గుతుంది. బీపీలో ఉద్రేకం తగ్గుతుంది.

6. రెల్లు, దర్భ, తుంగ మొదలైన గడ్డిజాతి మొక్కల వేళ్ళను సేకరించి ఎండించి, దంచి, 2 చెంచాలపొడిని కషాయం కాచుకొని తేనెగాని, పంచదారగాని వేసుకొని తాగండి. చలవ చేస్తుంది. ప్రశాంతంగా వుంటుంది.
7. వట్టివేళ్ళు, కచ్చూరాలు, తుంగముస్తలు, సుగంధిపాలవేళ్ళు వీటిని పై వలెనే ఎండించి, దంచి 2 చెంచాల పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగండి. ఇదికూడా చలవ చేసేది!
8. బూడిద గుమ్మడితో వివిధపదార్థాలు తయారుచేసుకోండి. కూష్మాండలేహ్యం దొరుకుతుంది. అది వాడుకోండి బీపీ తగ్గుతుంది!
9. ఏలకులు లోపలిగింజల్ని నేరుగాగాని, కషాయంగా గాని తీసుకొంటే బీపీ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. ఆకలి పుడుతుంది. వాంతి తగ్గుతుంది. మూత్రం చక్కగా నడుస్తుంది. నేత్రాలు బాగుపడతాయి. కడుపులో దోషాలు తగ్గుతాయి. రక్తంలో ఉద్రేకం తగ్గుతుంది. ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. చలవచేస్తుంది.
10. కమలాఫలం లోపలిగింజల్ని నూరి అరటిపండులోగాని ఖాళీ క్యాప్స్యూల్స్‌లోగాని పెట్టుకొని తీసుకొంటే దాహం, తాపం, వేడి, వాంతి, పైత్యం తగ్గుతాయి. గుండె బలంగా వుంటుంది. రక్తప్రసారం సక్రమంగా సాగుతుంది.
11. తర్బూజా (కర్బూజపండు) గింజల్ని సేకరించి, ఎండించి, నూరి, లోపలి పప్పుని తీసుకొని వేరుశెనగపప్పు, బాదం పప్పులతో ఆహార పదార్థాలు చేసుకున్నట్లే దీనితోనూ చేసుకొని తీసుకొంటే మూత్రం ఎక్కువగా నడుస్తుంది. నీరు లాగేస్తుంది. ధాతుపుష్టినిస్తుంది. కడుపులోనొప్పి, బాధలు తగ్గుతాయి. వేడి తగ్గుతుంది.
12. ధనియాలను నూరి కొద్దిగా నీరు పోస్తూ కషాయం తీసి పంచదార కలుపుకొని తాగితే చలువ, తల తిరుగుడు, అజీర్తి, శ్లేష్మం, కళ్ళు ఎర్రబడటం కడుపులో మంట తగ్గుతాయి.
13. జీలకర్రను దోరగా వేయించి, పెద్దనిమ్మపండు రసంలో నానబెట్టి తెల్లవారిన తర్వాత ఎండించి, మళ్ళీ నిమ్మపండు రసంలో నానించి, మర్నాడు ఎండించి ఇలా ఏడుసార్లు 'భావన' చేయాలి. జీలకర్రకు బాగా పులుపు పట్టేవరకూ ఇంకా

ఒకట్రొండు సార్లు ఈ విధంగా చేసినా ఫర్వాలేదు. దీన్ని భావన జీలకర్ర అంటారు. ఇది తలతిప్పుని, అధిక రక్తపోటుని, సమస్త పైత్యవ్యాధుల్ని నిర్మూలిస్తుంది. వాంతులు తగ్గుతాయి.

14. పుచ్చకాయల గింజల్ని ఎండించి, వేయించి, తాటిబెల్లంగానీ, ఇప్పపువ్వుగానీ, ఎండు ద్రాక్షపండుగానీ కలిపి మెత్తగా దంచి మాత్రలు కట్టుకొని కుంకుడు గింజంత మాత్ర మూడుపూటలా తింటే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. పైత్యదోషాలు తగ్గుతాయి. కళ్ళకు మంచిది. మొలల జబ్బు తగ్గుతుంది.

15. పత్తి గింజలలోపలి పప్పును పైన చెప్పినట్లే ఎండించి, వేయించి మాత్ర కట్టి తీసుకుంటే వాంతులు, వేడి, రక్తస్రావాలు, గుండెనొప్పి తగ్గుతాయి. ఈ పప్పుతో పాయసం, హల్వా వంటి వాటిని కూడా చేసుకోవచ్చు. బీపీ తగ్గుతుంది.

16. బాదంపప్పు పొట్టుతీసి ఇలానే వాడుకోవాలి.

17. లవంగాలు-గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలు గర్భాశయాలలో వుండే జబ్బులన్నింటికి మంచిది. వాంతి, వికారం, ఆకలి లేకపోవడం, తలనొప్పి, అతిమూత్రం, శ్లేష్మం, త్రేన్పులు, దగ్గు, పోట్లు, తలతిరుగుడు తగ్గుతాయి.

18. పచ్చకర్పూరం చాలా స్వల్పపరిమాణంలో ఒకట్రొండు పలుకులు నోటిలో వేసుకొంటే బీపీ ఉద్రేకం చాలా వరకూ నెమ్మదిస్తుంది. శ్రమను పోగొట్టి ఉల్లాసం కల్గిస్తుంది.

19. అడ్డసరం పువ్వుల్ని సేకరించి లేత బెల్లం పాకంలో వేసుకొని లేహ్యంలా చేసుకోవచ్చు. పాకానికి తగినన్ని పువ్వుల్ని మోతాదుగా కలుపుకోవాలి. ఈ అడ్డసరం పువ్వుల లేహ్యం ఆయాసాన్ని, దగ్గుని, వాంతిని, రక్తస్రావాన్ని, తగ్గిస్తుంది. తీపి తీసుకోకూడని వారు అడ్డసరం పువ్వుల రసాన్నిగాని, కషాయాన్నిగానీ తీసుకోవచ్చు. పూవులకు నాలుగురెట్లు నీళ్ళుపోసి నాలుగో వంతు మిగిలేలా మరిగిస్తే అది కషాయం అవుతుంది. పూటకు అరగ్లాసు కషాయం రెండుపూటలా తీసుకోవచ్చు. అడ్డసరం ఆకులు కూడా ఇలానే పనిచేస్తాయి.

20. కొత్తిమీర ఆకుని ముద్దగానూరి దాదాపు చెంచా మోతాదులో లోపలికి తీసుకొంటే చక్కటి నిద్రవస్తుంది. ఆకలి పుడుతుంది. పైత్యం, వేడి తగ్గుతాయి. వికారం తగ్గుతుంది. తలతిరగడాన్ని తగ్గిస్తుంది. బీపీని తగ్గించేందుకు దోహదపడ్తుంది.

21. అరటిదుంపని మెత్తగా దంచి 1 చెంచా పొడి చొప్పున పాలలో కలుపుకొని ఉదయం, అలానే సాయంత్రం తాగితే చలువ. రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. మూత్రదోషాలు తగ్గుతాయి. నోటివెంట, ముక్కువెంట రక్తం కారడం తగ్గుతుంది. రక్తవిరేచనాలు కూడా తగ్గుతాయి.

22. అరటి ఆకుని పుటంపెట్టుకుని భస్మం చేసుకుంటే, ఆ భస్మంలో పొటాషియం లవణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. దీన్ని కూరలో ఉప్పుగా వేసుకునే అలవాటు కొందరికుంది. ఈ ఉప్పు బీపీని తగ్గిస్తుంది. కడుపులో మంట, పులిత్రేన్పులు, కడుపు నొప్పి హరిస్తుంది.

23. భోజనం తర్వాత వక్కపొడికి బదులుగా ఏలకుల్ని నమలడం అలవాటు చేసుకుంటే, ఏలకులు వాంతి, వికారం, తలతిరుగుడు, పైత్యం, దాహం, తలనొప్పి, రక్తంకారే లక్షణాలు, మూత్రవ్యాధులు, ఆయాసం, ఆకలి లేకపోవడం ఇవన్నీ తగ్గించి, బీపీని తగ్గించడానికి తోడ్పడతాయి.

24. దూలగొండి, తీటకసివింద, దూలగోవెల అనే పేర్లతో ఒక మొక్క సాధారణంగా కంచెల వెంబడి పెరుగుతుంటుంది. దీని ఆరుపైన నూగు తగిలితే దురద పెడ్తుంది. దీని వేరు రసం బీపీని నరాల జబ్బుల్ని, మానసిక వ్యాధుల్నీ, లైంగిక అసమర్థతని తగ్గించడంలో ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఉదయం, సాయంకాలం ఒక తులం రసం క్రమం తప్పకుండా రోజూ తీసుకుంటే కీళ్ళనొప్పులు, మేహవాతాలు కూడా తగ్గుతాయి.

25. చామంతిపూవుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోండి. కొంచెం కారంగా వుంటుంది. కానీ, తలతిప్పు, పైత్యదోషాలు తగ్గించి, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. మూత్రపిండాల్లో జబ్బుల్ని తగ్గిస్తుంది. కాళ్ళకు చలువ, బీపీ పెరిగినందువలన వచ్చే లక్షణాల్లో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మోతాదు

1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ రెండుపూటలా తేనెతోగానీ, నెయ్యి+పంచదార తోగానీ, మీగడతోగాని, మజ్జిగతోగాని తీసుకోవాలి.

26. దోరగా వేయించిన జీలకర్ర పొడిని రోజూ అన్నంలో వేసుకొని తింటే తలతిప్పు తగ్గుతుంది. రక్తంలో వేడిని అణచి బీపీని తగ్గిస్తుంది. ధనియాలు జీలకర్ర సమానంగా నేతిలో వేయించి, దంచి తీసుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

27. వట్టివేళ్ళు, సుగంధిపాల, తుంగముస్తలు ఈ మూడూ బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని సమానంగా తీసుకుని దంచి రోజూ రెండుపూటలా ఒక్కొక్క చెంచా పొడిని గ్లాసునీళ్ళలో వేసి పావుగ్లాసు వరకూ అయ్యేలా మరిగించి, తేనెగాని పంచదారగాని కలుపుకుని తీసుకోండి ఇది శరీరంలో అమితమైన చలువను కల్గిస్తుంది. కషాయంగా కాకుండా నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు.

28. పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడూ చలువను కల్గించే ద్రవ్యాలు. మూడింటినీ 5 గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని మెత్తగా దంచి 60 సమభాగాలు చేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం, రాత్రి గ్లాసుడు పాలలో ఈ పొడి ఒకభాగం వేసుకొని తాగాలి. 1 నెల రోజులకు ఇది సరిపోతుంది. ఇది రక్తపోటుతో సహా సమస్త పైత్యవికారాల్ని మూత్రవ్యాధుల్ని, కడుపులో బాధల్ని తగ్గించి, శక్తినిస్తుంది. తాపాన్ని పోగొడ్తుంది. నీరసం, నిస్సత్తువల్ని తగ్గించి లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

29. కరివేపాకు పండ్లుగానీ, కరివేప చెక్కగానీ రెండింటిని గానీ బాగా ఎండించి దంచి పూటకు 2 తులాల కషాయంచొప్పున మూడుపూటలా తీసుకుంటే బీపీ వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలు శాంతిస్తాయి. ముఖ్యంగా రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. వీటిని దోరగా వేయించి కారప్పొడిలాగా, అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు.

30. ఇప్పపువ్వులు పరిమిత మోతాదులో రోజూ మూడు, నాలుగు కన్నా మించకుండా తీసుకుంటే బీపీ వ్యాధి తగ్గుతుంది. వీర్యపుష్టి నిస్తుంది. గ్లాసు ఆవుపాలలో 3 తులాల ఇప్పపువ్వు కలిపిఇస్తే నీరసం తక్షణం తగ్గుతుంది. నపుంసకత్వం పోతుంది. ఇంతకన్నా ఎక్కువగా తీసుకొంటే వేపాకునిగాని, వేపకాయల్నిగాని, వేపగింజల్ని దంచిన పొడినిగానీ తినిపించడమే! ఇది మాదకద్రవ్యం జాగ్రత్తగా వాడాలి.

31. మునగకాయల్ని ఎండించి లోపల విత్తుల్ని మాత్రం తీసుకొని దంచి, రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 1/2 చెంచాపొడి తీసుకొంటే సుఖవ్యాధులు, మూత్రవ్యాధులు, నేత్రవ్యాధులు, బీపీ, రక్తస్రావం తగ్గుతాయి. వీర్యవృద్ధి నిస్తుంది. కానీ, అతిగా తీసుకొంటే వేడిచేస్తాయి. అలాంటప్పుడు మోతాదు తగ్గించుకోవాలి.

32. కచ్చూరాలు ఆ పేరుతో కిరాణాకొట్లలో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచి, సమానంగా అతిమధురం కలిపి పాలలో వేసుకొని (1/2 చెంచా పొడి) తాగితే మూత్రవ్యాధులు, పైత్యవ్యాధులతో సహా బీపీ తగ్గుతుంది. శరీరానికి పట్టిన నీరు తగ్గుతుంది. బలకరం, వీర్యవృద్ధి. మూత్రపిండాలలో జబ్బులన్నింటికీ మంచిది. దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతాయి.

33. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి బాగా నిలవవున్నది. బీపీ వ్యాధిలోనూ, మధుమేహ వ్యాధిలోనూ, మూత్రవ్యాధుల్లోనూ బాగా పనిచేస్తుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. పెద్ద ఉసిరికాయని ఎండించి లోపల గింజతీసేసి పై వలుపుని మెత్తగా దంచి రోజూ తీసుకొంటే కళ్ళకు మంచిది. తలతిరుగుడు, మలబద్ధకం, అజీర్తి, వాంతి, వికారం, దాహం తగ్గుతాయి. ముసలితనం రాకుండా కాపాడుతుందని నమ్మకం. రక్తంలోని అతి వేడిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రకోశంలో మంటని తగ్గిస్తుంది.

34. బీపీ వ్యాధిలో రక్తస్రావం ప్రమాదకరమైంది! ముక్కులోంచి రక్తంకారే వ్యాధికి దానిమ్మ పువ్వులరసం బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ రసాన్ని నాలుగైదు చుక్కలు ముక్కులో పిండితే ఉపశమనం కన్పిస్తుంది. మామిడి టెంకెలోని పప్పు, గరిక, ఉల్లిపాయలు...... వీటి రసాలను కూడా ఇలా నస్యం చేయిస్తే అనగా ముక్కులో చుక్కలుగా వేస్తే రక్తం కారడం తగ్గుతుంది.

35. పెసలు, మరమరాలు, బార్లీ గింజలు, పిప్పళ్ళు, వట్టివేళ్ళు, తుంగముస్తలు, చందనం (గంధంచెక్క) ఇవన్నీ మీకు పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరికేవే. వీటిని సమానంగా తీసుకొని తేలికగా దంచి 4 చెంచాల పొడిని ఒక రోజు నీళ్ళలో నానబెట్టి మర్నాడు కషాయం కాచుకొని తాగితే బీపీ, రక్తస్రావం తగ్గుతాయి. కషాయం అంటే 4 రెట్లు నీళ్ళుపోసి 1 వంతు మిగిలేలా మరిగించాలి.

36. అతిమధురం అనే మూలిక బజార్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని మెత్తగా దంచి పలుచని గుడ్డలో జల్లించాలి. లేదా 'యష్టిచూర్ణం' పేరుతో ఏ ఆయుర్వేద మందులషాపులోనైనా దొరుకుతుంది. చాలా చవక. గ్లాసుపాలలో ఒక చెంచా అతి మధురం పొడిని కలుపుకొని తేనె వేసుకొని తాగితే బీపీ తగ్గుతుంది. బీపీ ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో చలవచేస్తుంది.

37. అతిమధురం, వట్టివేళ్ళు, తుంగముస్తలు, సుగంధిపాలు, ఎండుఖర్జూరం, ఎండుద్రాక్ష, మంచి గంధం..... ఇవన్నీ ఏవి వీలైతే వాటిని సేకరించి, చూర్ణంగా గానీ, కషాయంగా గానీ తీసుకొంటూ వుంటే బీపీ పెరగకుండా ఆగుతుంది.

38. పచ్చకర్పూరం ఒక భాగం, జాజికాయ 2 భాగాలు, జాపత్రి 3 భాగాలు, లవంగాలు 4 భాగాలు, మిరియాలు 5 భాగాలు, పిప్పళ్ళు 6 భాగాలు, శొంఠి 7 భాగాలు....... ఇలా కొలతగా తీసుకొని వేటికవి మెత్తగా దంచండి. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలను దోరగా వేయిస్తే మంచిది. మెత్తగా దంచాక పొడులన్నీ కలిపి, ఆ మొత్తం పొడికి సమానంగా పంచదార కలిపి రోజూ 1 చెంచా పొడిని నేరుగా గాని, పాలలో కలిపిగానీ, తేనెతో గాని తీసుకొంటే, బీపీ తగ్గుతుంది. ఆయాసం, దగ్గు, ఆకలిలేకపోవడం, రుచి తెలియకపోవడం, గుండెల్లోనొప్పి తగ్గుతాయి.

కూష్మాండ లేహ్యాన్ని మీరూ తయారుచేసుకోవచ్చు

39. ప్రియమైన పాఠకులకోసం ప్రత్యేక కానుకగా ఒక అద్భుతమైన ఫార్ములాను ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. ఉత్సాహం ఉన్నవారు దీన్ని స్వంతంగా ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఎప్పుడూ పచారి కొట్లలో దొరికే వస్తువులతోనే దీన్ని చేసుకోవచ్చు. పండి పెద్దదిగా వున్న బూడిదగుమ్మడికాయను తీసుకోండి. దాని బెరడు, లోపల గింజలు తీసివేయండి. మిగిలిన కాయని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరగండి. లేకపోతే కొబ్బరి తురిమినట్లు తురమండి.

ఈ బూడిదగుమ్మడి తురుమును గట్టిగా పిండి నీరు వేరే ఒక పాత్రలో పట్టండి. ఒక కిలో బరువున్న తురుమును సిద్ధంగా వుంచుకోండి. దీన్ని 64తులాల ఆవునేతితో దోరగా తడి ఆరిపోయేవరకూ వేయించండి.

ఇప్పుడు, ఇందాక పిండిన బూడిద గుమ్మడినీరును తీసుకొని, అవసరం అయితే మరికొంత నీరు కలిపి అందులో 400 తులాల పటికబెల్లం పొడిని కలిపి బాగా పాకం వచ్చేట్లు పాకం పట్టండి.

1. పిప్పళ్ళచూర్ణం 80 గ్రా॥
2. శొంఠిచూర్ణం 80 గ్రా॥
3. జీలకర్ర 80 గ్రా॥
4. దాల్చినచెక్క చూర్ణం 20 గ్రా॥
5. బిరియానీ ఆకు చూర్ణం 20 గ్రా॥
6. ఏలకుల చూర్ణం 20 గ్రా॥
7. మిరియాల చూర్ణం 20 గ్రా॥
8. ధనియాల చూర్ణం 20 గ్రా॥

పైన చెప్పిన 8 రకాల చూర్ణాలనూ, నేతిలో వేయించిన బూడిదగుమ్మడి కల్కంలో బాగా కలిసేలా కలపండి. అవసరం అయితే దంచండి. ఈ మొత్తాన్నీ పటికబెల్లం తీగపాకంలో కలిపి బాగా కర్రగరిటెతో కలియబెట్టి, కొంచెంసేపు ఉడకనిచ్చి దింపి, చల్లార్చి, అందులో 320 గ్రా॥ తేనె అంతకన్నా ఎక్కువగానీ, తక్కువగానీ నెయ్యి కలిపి బాగా ఆరినతర్వాత మంచి సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఇదే కూష్మాండలేహ్యం దీనిలోవేసేవన్నీ మీకు పచారీ షాపుల్లో దొరికేవే కాబట్టి, చేసుకోవడం కూడా సులువే! ప్రతివారూ ఇంట్లో బూడిదగుమ్మడికాయ బాగా ముదిరి, బూడిదపట్టింది దొరికినప్పుడల్లా దీన్ని చేసుకోవచ్చు.

ఈ కూష్మాండలేహ్యాన్ని 1/2 తులం వరకూ రోజుకి రెండు మూడుసార్లు అవసరాన్ని బట్టి తింటే మంచిది.

ఇంతకీ దీని ఉపయోగాలు మీకు చెప్పలేదు కదూ!

1. కూష్మాండలేహ్యం ఆహారాన్ని అరిగేలా చేస్తుంది.
2. శరీరంలో సమస్తమైన ధాతువులూ బలంగా రూపొందేలా చేస్తుంది.
3. లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది.
4. శరీరానికి అమితమైన బలాన్ని ఇస్తుంది.

5. బీపీని కంట్రోల్లోకి తెస్తుంది.
6. ముక్కుల్లోంచి, నోట్లోంచి విరేచనం ద్వారానూ నెత్తురు కారడాన్ని తగ్గిస్తుంది.
7. శరీరంలో వేడిని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.
8. ఆడవాళ్ళ గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటికీ మేలు చేస్తుంది.
9. ముఖ్యంగా తెల్లబట్టవ్యాధిని రూపుమాపుతుంది.
10. శుష్కించి పోతున్నవారికి, బక్కచిక్కి బలహీన పడిపోతున్నవారికి ఇది మంచి ఔషధం.
11. మొలలు, తదితర మూలవ్యాధులన్నింటిపైనా ఇది పనిచేస్తుంది.
12. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి చలవని కల్గించి వేడి వలన కలిగే బాధలన్నింటినీ రూపుమాపుతుంది.
13. ఇది రోజూ తీసుకొంటే ఒళ్లు చేస్తారు. బరువు పెరుగుతుంది. పరిమితంగా తీసుకొంటే మేలు చేస్తుంది.

40. మొక్క మొలిచిన కొబ్బరి కాయలోపలి గుజ్జుని "కొబ్బరిపువ్వు" అంటారు. ఇవి లేత గోధుమరంగులో కొబ్బరికాయ ఆకారంలో ఉండి, చాలా రుచిగా వుంటాయి. చలవచేస్తాయి. రక్తంలో వేడిని, ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి బీపీని నెమ్మదింప చేస్తాయి. షుగర్వ్యాధిలో కూడా ఇది మంచిదే! పేగుపూతతో బాధపడేవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

41. 'మెంతికూర' బీపీ వ్యాధిలో అమితమైన సహకారాన్ని అందిస్తుంది. సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఈ కూరని వండుకొని తినడమే!

42. కలువ పూల మొక్క దుంపని సేకరించండి. ఇది వగరుగా చిరిచేదుగా వుంటుంది. బాగా చలవ చేస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. ఆడవాళ్ళకు అధిక రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. పచ్చళ్ళు పెట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయ సీజన్లో సేకరించుకొని లోపలి గింజని తీసేసి పై వలుపుని ఎండించి మెత్తగా చూర్ణంచేసి తేనెతో రోజూ 1/2 చెంచా పొడిని ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే రక్తంలో వేడి తగ్గుతుంది. బీపీ నెమ్మదిస్తుంది.

43. నేరేడు, మారేడు, నిమ్మ, తర్బూజాపండు, నారింజ, బత్తాయి, యాపిల్..... ఈ పళ్ళన్నీ బీపీ వ్యాధిలో మేలు చేసేవే! దానిమ్మ పళ్ళు ఇంకా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి.

44. నీరుల్లిపాయలు బీపీ రోగులకు దివ్యామృతం వంటివి. వాటిని ఆహార పదార్థాల్లో తీసుకోవడం, ఉడికించి, దంచి రసం తీసుకొని తేనెకలుపుకొని తాగడం, ముక్కలుగా తరగి నీళ్ళలోవేసి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా మరిగించుకొని తాగడం ఇలా.... ఉల్లిని వీలైన పద్ధతుల్లో యుక్తిననుసరించి వాడుకోగలగాలి.

45. ఈతపువ్వు, ఖర్జూరపు చెట్టుపువ్వు, కొబ్బరిచెట్టుపువ్వుల్ని ఈ మూడింటినిగానీ మూడింటిలో ఏదో ఒకదాని పువ్వుల్నిగానీ సేకరించి దంచి కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి రసంతీసి మూడు నాలుగు తులాల రసాన్ని తేనెతో తాగిస్తే బీపీ తగ్గుతుంది. రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. రక్తవిరేచనాలు తగ్గుతాయి. స్త్రీల ఋతుసమయంలో అధిక రక్తస్రావం, తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతాయి. ఈ రసాన్ని పుక్కిలిస్తే నోటిపూత తగ్గుతుంది. ఈ రసంలో పటికబెల్లం, మంచిగంధపు చెక్కని అరగదీసి తీసిన గంధం వీటిని కలిపి తాగిస్తే వేడి తగ్గుతుంది. జ్వరంలో జ్వరతీవ్రత తగ్గుతుంది.

46. కొత్తిమీర ఆకుని ముద్దగా నూరి రెండు నుంచి మూడు తులాల ముద్దని నేరుగా రోజూ రాత్రిపూట తింటే కమ్మని నిద్రపడుతుంది. బీపీ నెమ్మదిస్తుంది. తల తిరుగుడు తగ్గుతుంది.

47. కుంకుమ పువ్వు ఖరీదైంది. మంచిది దొరికితే ఒకటి రెండు రేకులు పాలలో కలుపుకొని తాగితే బీపీ తగ్గుతుంది. నిద్రపడుతుంది. దడ తగ్గుతుంది. చాలా చోట్ల కుంకుమపువ్వు పేరుతో దొరికేది కాగితపు రేకులే మోసపోకండి.

48. వెలగచెట్టు చెక్కనిగాని, వేరునుగాని లేక వెలక్కాయ పైన ఉండే చిప్పనిగానీ తీసుకొని సానమీద గంజితో అరగదీసి కనురెప్పలమీద, కణతలమీద నొసటపైన రాసుకుంటే నిద్రపడుతుంది.

పిప్పిపళ్ళు బాధపెడ్తుంటే లవంగాన్ని చప్పరిస్తూ వుండండి

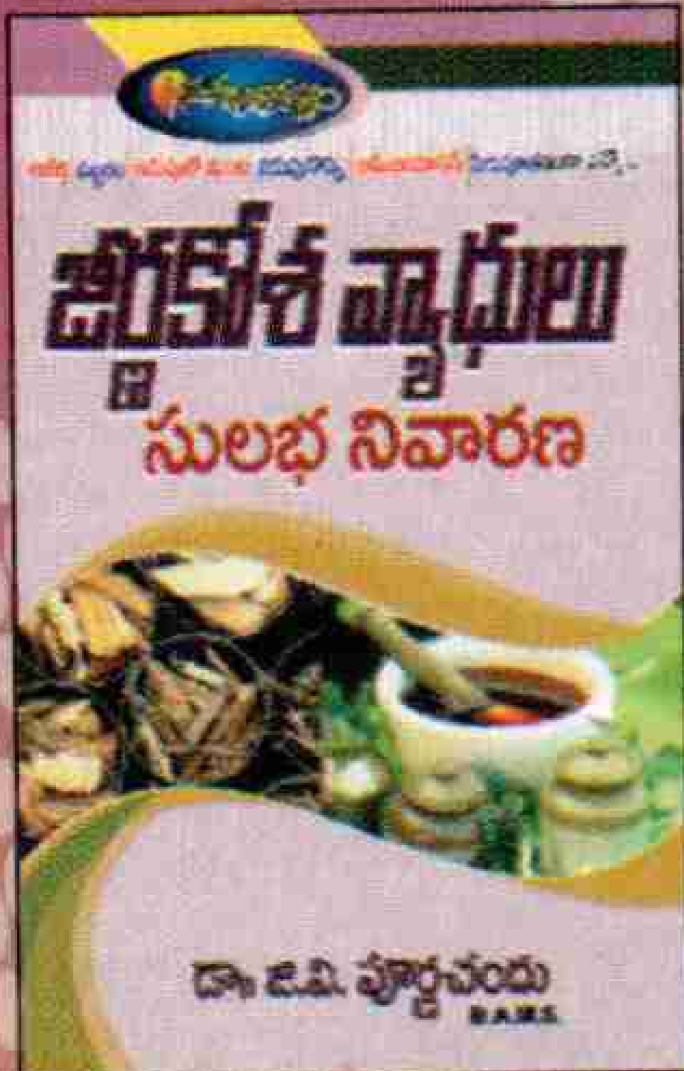
పిప్పిపళ్ళతో బాధపడ్తున్నారా ...? పళ్ళు ఒక్కొక్కటే నెమ్మదిగా పుచ్చిపోవడం మొదలయ్యిందా....అన్నం నమిలి తినడం పెద్ద సమస్యగా పరిణమిస్తోందా.... ?

1. పంటిడాక్టరుని సంప్రదించి సలహా పొందండి.
2. తీపి, పులుపు పదార్థాలు తినకండి. తిన్న వెంటనే నోరు కడుక్కోండి.
3. అతివేడి, అతి చల్లని పదార్థాలు, కూల్‌డ్రింక్స్ తీసుకోకండి.
4. రాత్రిపూట కూడా తప్పనిసరిగా మెత్తటి బ్రష్ చేసుకోండి.
5. యాపిల్, కేరట్ - ఇవి రెండు పళ్ళను పరిశుభ్రపరుస్తాయి. కనుక వీటిని తరచూ తింటూ వుండండి.
6. మీ బుగ్గలో ఒక లవంగం పెట్టుకొని రసం మింగుతూ వుండండి. పంటి వ్యాధులు రాకుండా, పోటు రాకుండా పళ్ళుపుచ్చిపోకుండా కాపాడుతుంది.

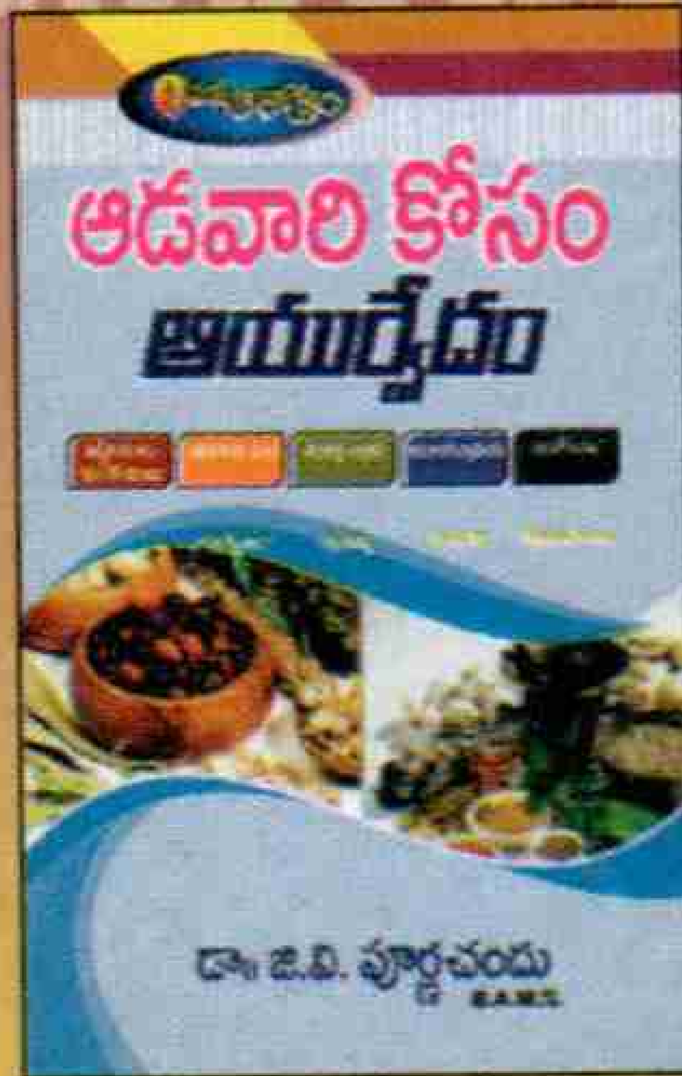


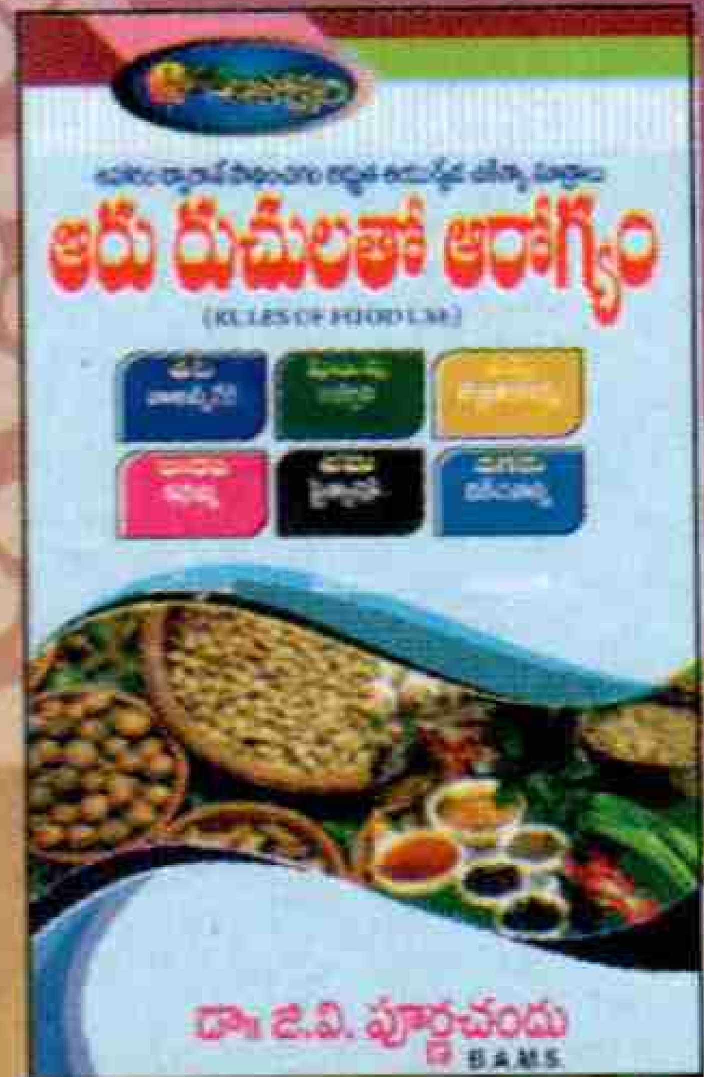


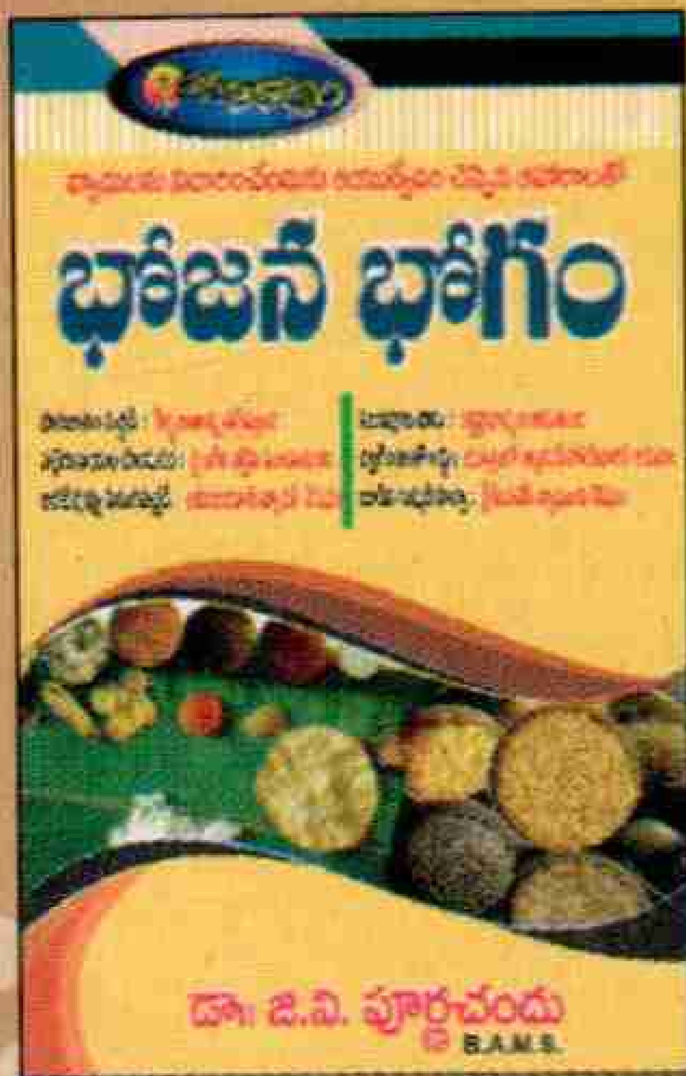
డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.
రచనలు

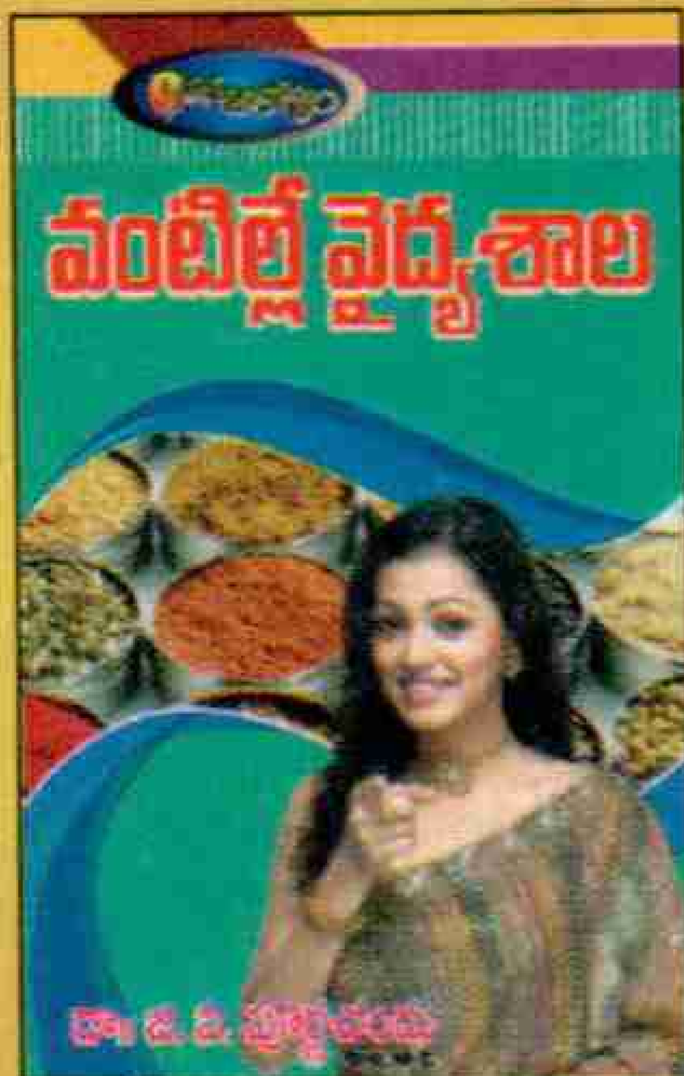


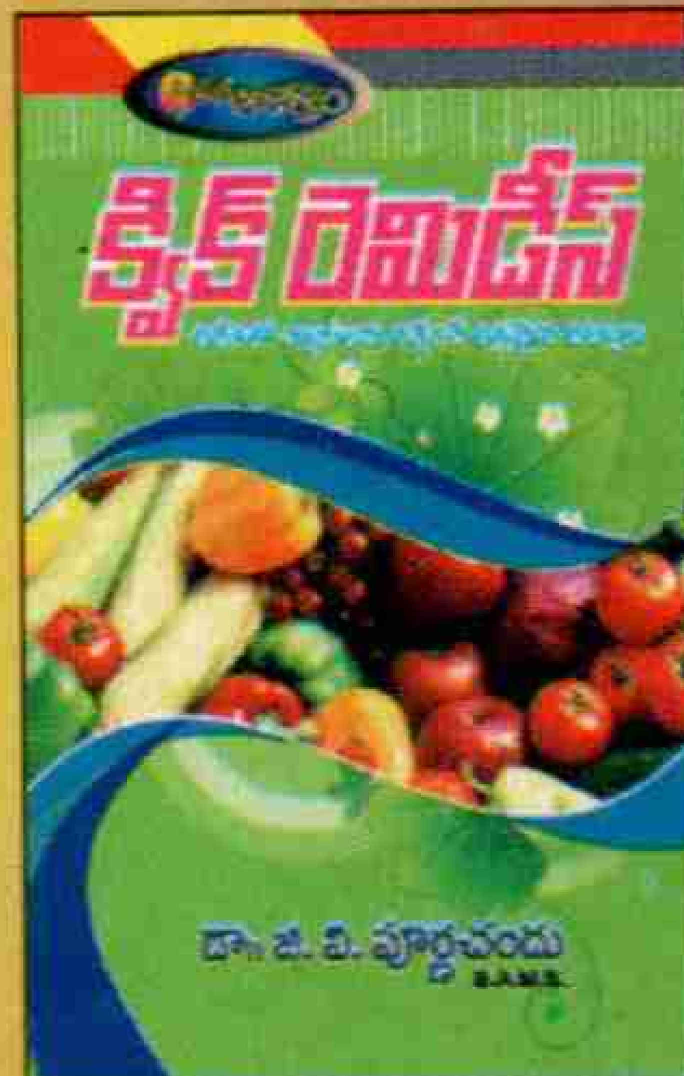


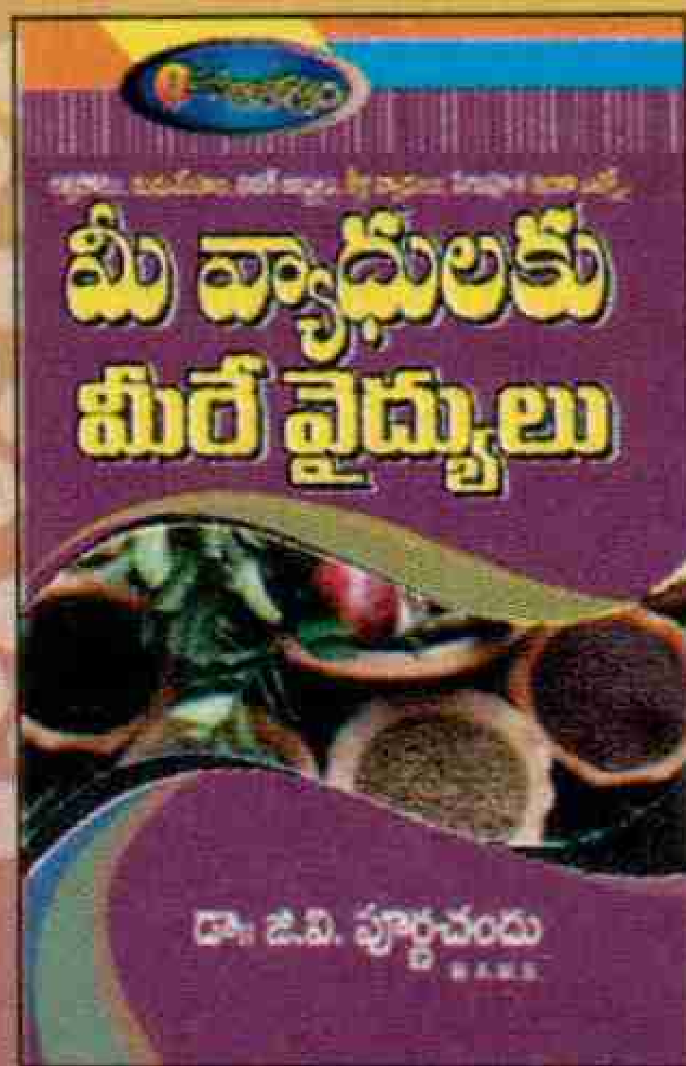


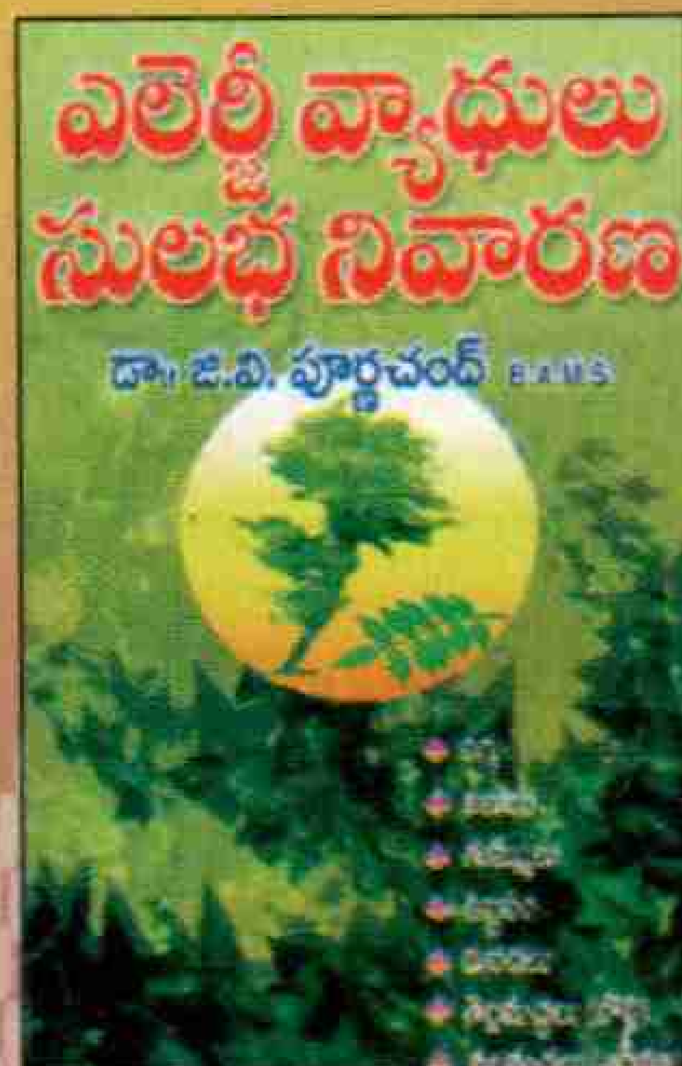












Check List			
Book Number	GVP01D252	Date	19/11/2020
Front Cover	YES	Back Cover	YES
Blank Pages	CI, 101		
Missing Pages	NO		
Prepared	Deepika	Scanned	Ramya
BOOK SIZE	H 8.4 W 5.5	Pages	105